COLUMBIA LIBRARIES OFFSITE
HEALTH SCIENCES STANDARD
HX64145735
RM817.K8 Sch9 Das Kneipp'sche Syst

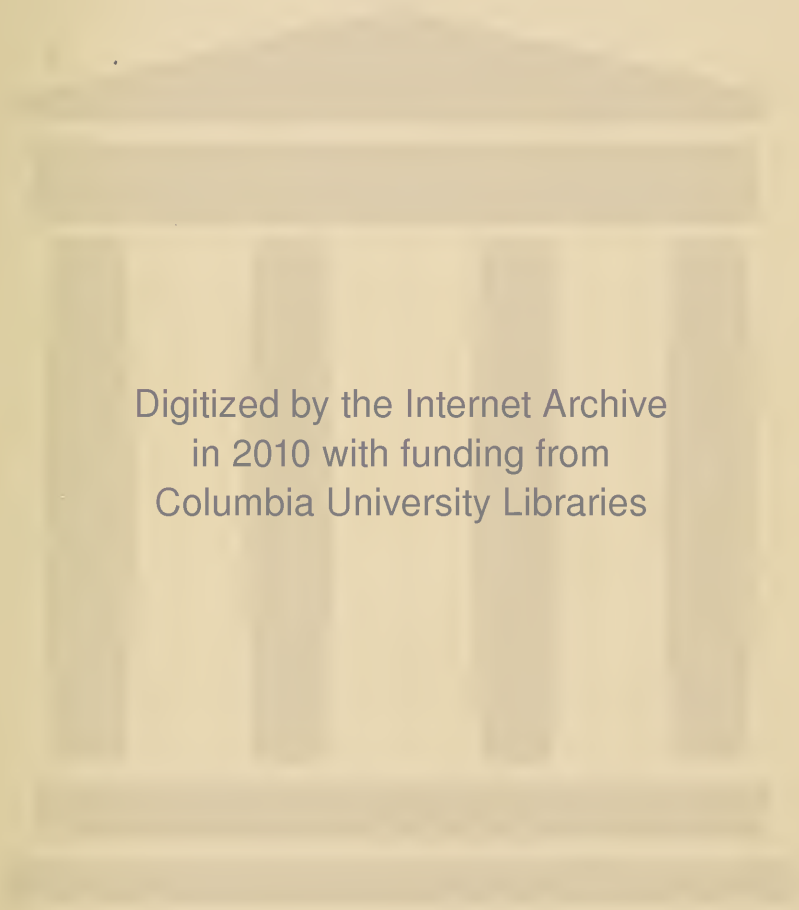
RECAP

Das Kneipp'sche System für Frauen

Schweizer

RM817.K8 Sch9

Columbia University
in the City of New York
College of Physicians and Surgeons
Library



Digitized by the Internet Archive
in 2010 with funding from
Columbia University Libraries

http://www.archive.org/details/daskneippschesys00schw

Prälat Seb. Kneipp und Frau L. M. Schweizer

Das
Kneipp'sche System
für unsere
gesunden und kranken Frauen
oder:
So soll das Weib leben und sich kuriren.

Von
Frau Louise Marie Schweizer,
früher
Prälat **Kneipp's** Privat-Secretärin,
Herausgeberin seiner Populären Vorträge, II. Band,
gewesene Erste Vorsteherin des Statistischen Bureaus
für Kneipp'sches Heilverfahren in Wörishofen.

Mit den Portraits von Prälat Kneipp und Frau Schweizer
und vielen Illustrationen.

Verlag von
E. Steiger & Co.
New York.

An English Translation
of this book is in preparation.

Die von

Prälat Sebastian Kneipp

(gestorben am 17. Juni 1897)

herausgegebenen Bücher

— in Deutsch und anderen Sprachen — sowie empfehlenswerthe Schriften über das Kneipp'sche Heilsystem und Einschlägiges sind auf S. 423—426 verzeichnet.

Stechert gift

Copyright, 1897, by E. Steiger & Co.

Druck von
E. Steiger & Co.

RM817.K8
Sch 9

Vorwort.

Die vorliegende Arbeit, die ich hiermit einem interessirten Leserkreise übergebe, wurde schon vor mehreren Jahren in Wörishofen auf vielseitiges Ersuchen geplant und unter der wiederholten Ermunterung meines hochwürdigen Meisters auch begonnen — gelangte aber ob der Ueberlast meiner anderen Verpflichtungen nicht zur Bearbeitung. Meine praktische Thätigkeit hier in Amerika legte mir die Realisirung der Idee neuerdings nahe, ich kam immer mehr zur Ueberzeugung, daß die Darstellung des Kneipp'schen Systems in all seinen Formen, Eigenthümlichkeiten und Principien ausschließlich für Frauen thatsächlich ein tiefempfundenes Bedürfnis ist, und so verfaßte ich, dem Drängen meiner Patientinnen nachgebend, dieses Kneipp'sche Frauenbuch. Dasselbe ist die Frucht fortgesetzter Studien und reicher Erfahrung auf dem Gebiete des Kneipp'schen Systems, der Prophylaktik sowohl wie der Therapie, einer Erfahrung, die ich im Dienste Kneipp's, in fast zweijährigem beständigen persönlichen Verkehre mit ihm, sowie mit einer großen Zahl theils zu Kneipp gepilgerter, theils schriftlich um Hilfe angehender kranker Frauen, in der Leitung seines wichtigen Statistischen Institutes, sowie in der nunmehr zweijährigen Leitung meines Kneipp'schen Sanatoriums hier in Amerika erworben und täglich erweitert habe.

Ich sagte, das Buch sei ein Bedürfniß gewesen, und möchte dies, um Mißverständnissen und falschen Deutungen auszuweichen, näher beleuchten.

Die Kneipp'sche Bewegung ist schon lange keine locale mehr, sie ist international geworden in des Wortes vollster Bedeutung. Wer zählt heute noch die Anhänger des großen Gesundheitsapostels, die Freunde seines Systems? Ein großes Contingent

aber zur Kneipparmee, vielleicht das größte, stellen die Frauen; sie sind es ja auch, welche die größte Zahl der Schwächlichen und Schwachen, der Kranken und Elenden bilden, sie sind es, die in ihrer heutigen Allgemeinschwäche und Degeneration überhaupt an erster Stelle und vor Allen hilfs- und heilungsbedürftig sind. Für diese „vielgeplagten Hausmütter" aber hat Vater Kneipp, so warm sich ihnen stets sein theilnehmendes Herz zuwendet, wenig Detaillirtes, über Frauenleiden und sexuelle Frauenkrankheiten mit Rücksicht auf seinen Beruf begreiflicherweise gar Nichts veröffentlicht. So waren die Tausende seiner weiblichen Anhänger, die nicht in der Lage sind, ihn persönlich zu consultiren, bis zur Stunde fast ausschließlich auf seine mehr allgemein gehaltenen, für beide Geschlechter bestimmten Bücher angewiesen. Daß aber bei einem solch unsicheren, ängstlich tastenden Suchen, wie es sich für Frauen aus dem Gesagten ergibt, einem Suchen, was wohl in diesem oder jenem von Kneipp nicht genannten und nicht behandelten Krankheitsfalle das Richtige sei, der Erfolg häufig ausbleiben mußte und dagegen stete Gefahr für die Selbstbehandlung bestand — das ist Jedem klar. Ebenso klar ist es aber auch, daß es nicht Jedem gegeben ist, einfach aus den Grundprincipien des Kneipp'schen Systems die richtige Behandlungsweise für einen vorliegenden Krankheitsfall herauszufinden. Diese Umstände machten sich für Amerika in verschärfter Weise geltend, denn obgleich hier in den letzten zwei Jahren sozusagen Dutzende von „Kneippanstalten" erstanden sind, so findet man doch kaum zwei oder drei, welche rein Kneipp'sche Sanatorien genannt werden dürfen, und die zugleich von kundigen und berufenen Leitern geführt werden. Dazu kommen die gänzlich verschiedenen hiesigen Verhältnisse in Klima, Lebensweise und allgemeinem Gesundheitszustand, Momente, die berücksichtigt werden müssen, wenn anders auch in diesem Lande die Kneippsache zu richtigem Verständnisse, zu gebührendem Ansehen, zur vollen Geltung und Herrschaft kommen soll.

Das Kneipp'sche System aber hier so viel wie möglich bekannt und populär zu machen, es in seiner unverfälschten Ur-

sprünglichkeit und in seinem wirklichen Wesen zur Anwendung zu bringen, das war ein weiterer Grund zur Bearbeitung meines Buches. Nicht die allgemeine Kaltwasserscheu der verweichlichten Menschheit, nicht das Unbekanntsein unserer Sache bei den wenig oder nicht Eingeweihten, nicht der professionelle Protest der Schulmedizin, auch nicht die ehrlichen Gegner sind es ja, die der Kneippbewegung zu wirklichem Nachtheile gereichen — *das Schwindelthum und die brutale finanzielle Ausbeutung der guten Sache, die Verunreinigung des echten Systems, sie allein vermögen der Kneippsache zu schaden*, gegen sie an erster Stelle ist fortgesetzter Kampf nöthig.

Ob ich die Aufgabe, ein populäres Buch hygienischen bezw. gynäkologischen Charakters für die Hand der Frau zu schreiben, hätte Anderen überlassen sollen, dies mich zu fragen hielt ich für müßig; es lebte ein unbesiegliches Verlangen in mir, den armen, trostlosen, vom ewigen Kranksein vielfach vor der Zeit altgewordenen Frauen soweit als möglich zu helfen, den gesunden aber den Weg zur Erhaltung der Gesundheit zu weisen. Zeigen mußte ich den Frauen, wie sie in den meisten Fällen am besten ihr eigener Arzt sein können und *sollen*, wie in den meisten Fällen die Heilung nur in ihrer eigenen Hand liegt.

Wohl drei Viertel aller Frauenkrankheiten sind chronischer Natur; den chronischen Uebeln aber steht der Mediziner nach eigenem Geständnisse völlig machtlos gegenüber — anders der Hydropath. Warum also der schwerleidenden Frauenwelt das naturgemäßeste, einfachste und erfolgreichste Heilverfahren vorenthalten? Es ist traurig, daß die Frauen heute noch in den höchsten Fragen, in ihren heiligsten Gütern — Gesundheit und Leben — von männlicher Weisheit überhaupt, vom Medizinkolben im Besonderen abhängig sind! Die Behandlung weiblicher Kranken seitens männlicher Aerzte wird von bekannten Autoritäten als unstatthaft und ungehörig bezeichnet, und gewiß nicht ganz mit Unrecht.

Das Weib ist, wo fremde Hilfe nöthig wird, der berufenste Arzt des Weibes, und der ganze Pomp academischer Gelehrsamkeit und patho-

logischer Spitzfindigkeiten kann den feinen Instinkt der Frau, die eigene persönliche Erfahrung niemals ersetzen; das Weib spricht am berechtigtsten zum Weibe, es erfaßt und erkennt am schärfsten die Bedürfnisse der kranken Mitschwester. Wahrlich, es ist an der Zeit, daß die Frauen endlich nach dieser Richtung unabhängig werden. Das ist ein Stück edelster Emancipation, und es ist im Interesse der Frauenwelt nur zu wünschen, daß die erfolgreichen, ja glänzend bewährten Versuche, die bereits in den meisten Ländern, vorab aber hier in Amerika, gemacht wurden, mit Eifer betrieben und seitens der Frau kräftigst unterstützt werden. Für Frauen allweg tüchtige Aerztinnen, und zwar Aerztinnen der naturgemäßen Schule! Dazu möchte ich mit dieser meiner Arbeit gleichfalls ein Scherflein beitragen.

Der rath- und hilfsbedürftigen Frau allein also ist dieses Buch gewidmet, ohne Schminke, ohne höfische Prüderie ist es geschrieben, vielleicht oft derb, aber voll lebendiger Theilnahme für meine leidenden Mitschwestern, ganz und einzig im Geiste und in der Intention meines verehrten Meisters; seinen Standpunkt allein wollte ich vertreten — das aber, ich darf es wohl behaupten, habe ich gethan. Sollte mein Werkchen die Veranlassung sein, daß ein besseres und vollkommeneres Buch nach dieser Richtung geschrieben würde, so wäre dies allein Lohn genug für meine Mühe.

Und nun gehe hinaus, du mein Schmerzenskind, dem ich so manche durchwachte Nacht geopfert, dem ich einen Theil meines Selbst mitgebe, gehe hinaus in die Welt und leiste, was ich von dir erwarte: lehre die Gesunden gesund bleiben und heile die Kranken! Klopfe überall an, wo du eine von Krankheit und Schwäche bedrückte Frau und Mutter antriffst. Laß dich die Püffe und Stöße, die deiner warten, nicht verdrießen, zeige dich als echtes Kneippkind, ohne Verzärtelung und ohne Empfindlichkeit. Wo man dich abweist, schüttle den Staub von den Sohlen, wo man dich aufnimmt, da bleibe und bringe Segen!

New York, am Himmelfahrtstage 1897.

Die Verfasserin.

Inhaltsübersicht.

Einleitung. S. 1

Erster Theil.

Kneipp und sein System.

I. Wer ist Kneipp? 9
II. Das Kneipp'sche System. 20
1. Was hat man unter dem Kneippsystem zu verstehen? 20
2. Was ist nun das Wesentliche und Charakteristische des Kneipp'schen Systems? 23
3. Die Kneipp'schen Anwendungen. 26
4. Die Technik der Kneipp'schen Heilkur, oder: Wie werden die einzelnen Anwendungen ausgeführt? 28
A. Allgemeine Regeln bei den Anwendungen der Kneippkur. 29
B. Waschungen, Bäder, Güsse, Wickelungen, Dämpfe. 30
C. Erklärung der Abkürzungen für die technischen Benennungen der in diesem Buche aufgeführten Anwendungen. 47
5. Die Kneipp'schen Heilmittel und ihre nähere Zubereitung. 47
A. Für äußerliche Anwendung. 47
B. Für innerliche Anwendung. 51
C. Officinelle Benennung der empfohlenen Heilmittel. 54
6. Was ist Krankheit? Wie kommen Krankheiten zustande? 56
7. Allgemeine Wirkung des kalten Wassers. Reaction. 58
8. Spezielle Wirkung der Kneipp'schen Güsse. 60
9. Sind alle Krankheiten durch das Kneipp'sche System zu kuriren? 62
A. Welche Krankheiten bieten eine günstige Prognose bei Kneipp'scher Behandlung? 66
B. Welche Krankheiten eignen sich nicht für die Kneippkur? 66
10. Hat das Kneipp'sche Heilsystem Erfolge aufzuweisen? 67

Zweiter Theil.

Das Kneipp'sche System und die gesunde Frau.

I. Allgemeines über das Weib. 71
1. Das Weib als Gattungswesen, sein Gattungscharakter. 71
2. Naturberuf des Weibes, seine sociale Stellung. Allgemeines über die Ehe. 73

II. Kneipp's Grundprincipien über physische Diätetik des Weibes. 78

1. Die Gattin. 78

A. Spezielles über die Ehe. 78
Motive zur Ehe, Gattenwahl, verschiedene Rathschläge. 79
B. Geschlechtsleben. 86
Zeugung. 87
Kinderverhinderung. 90
Schwangerschaft und Verhaltungsmaßregeln während derselben. 95
Schwangerschaftsbeschwerden. 101
Entbindung und Wochenbett. 107
Säugegeschäft. 115

2. Mutterwürde — Mutterpflichten. 120
Pflege des Säuglings. 121
A. Ernährung bei Unmöglichkeit des Säugens und nach der Entwöhnung. 121
B. Des Kindes Kleidung. 124
C. Körperliche Abhärtung des Kindes. 126

3. Das Reich der Hausfrau. 131

A. Ernährung. 132
Auswahl der Nahrungsmittel. 134
Vegetarianismus. 135
Das Kneipp'sche Ernährungsprincip. 138
Praktische Folgerungen für die Hausfrau. 139
Winke über Zubereitung der Nahrungsmittel. 140
Kneipp'sche Nährmittelspezialitäten. 142
Essenszeit und Zahl der Mahlzeiten. 150
Schlußregeln zum Capitel der Ernährung. 150

B. Bekleidung. 151
Zweck der Kleidung. 152
Beschaffenheit der Bekleidungsstoffe — Wolle und anderes Diesbezügliches. 153
Gesundheitswidrige Garderobestücke. 156
Die Kneipp'sche Reformkleidung der Frauen. 161
C. Wohnung. 167
D. Schlaf, Schlafbedürfniß, Schlafmaß. 174
E. Körperliche Abhärtung. 176
Die engere Körperpflege auf Grund Kneipp'scher Anschauung. 178
Spezielle Abhärtungsübungen für die Frau. 182
Das Turnen und andere Leibesübungen. 188

III. Seelendiätetik oder geistige Abhärtung. 198

Dritter Theil.

Das Kneipp'sche Heilsystem und die kranke Frau.

Vorbemerkung für meine Leserinnen. 203

I. Nervenleiden. 208

1. Nervenschwäche (Neurasthenia). 209
2. Nervöses Herzklopfen (Palpitatio cordis nervosa). 214
3. Nervöser Kopfschmerz (Cephalalgia nervosa). 216
4. Schwindel (Vertigo, Aura vertiginosa). 221
5. Andauernde Schlaflosigkeit (Agrypnia, Insomnia). 223
6. Rückendarre oder Rückenmarkschwindsucht (Ataxia, Tabes dorsalis). 225
7. Rückenmarksentzündung (Myelitis dorsalis). 228
8. Hysterie, Mutterplage, Mutterweh (Hysteria). 230
9. Hysterische Epilepsie (Epilepsia hysterica). 236
10. Nervöser Magenschmerz (Cardialgia, Gastralgia). 238
11. Nervöse Magenschwäche (Dyspepsia). 238
12. Nervenschmerzen (Neuralgia). 241
13. Empfindungslosigkeit (Anæsthesia). 243
14. Geisteskrankheiten (Psychosis, Alienatio mentis). 244
   A. Melancholie, Gemüthskrankheit, Schwermuth, Trübsinn (Melancholia). 244
   B. Wahnsinn (Mania). 250
   C. Tobsucht (Delirium furibundum). 250

II. Geschlechtskrankheiten oder sogenannte Frauenkrankheiten. 254

1. Schwächliche Constitution und allgemeine Lebensschwäche (Constitutions-Anomalien). 257
2. Blutarmuth (Anæmia) und Bleichsucht (Chlorosis). 260
3. Störungen der Menstruation. 266
4. Gebärmutterkrankheiten. 274
   A. Gebärmutterkatarrh (Endometritis), 274
   B. Gebärmutterentzündung (Metritis). 277
   C. Gebärmutterwassersucht (Hygroma uteri, Hydrometra). 280
   D. Blutgeschwulst der Gebärmutter (Hæmatometra). 284
   E. Gebärmutterblutungen (Metrorrhagia). 286
   F. Gebärmutternervenschmerz (Neuralgia uteri). 289
   G. Neubildungen der Gebärmutter: Schleimhautgeschwülste (Polypen), Fasergeschwülste (Fibrome), Krebs (Carcinoma). 290
   H. Lageveränderung der Gebärmutter (Dislocatio uteri). 301
5. Entzündung der Uterusbänder (Parametritis). 314
6. Entzündung der Eileiter oder Muttertrompeten (Salpingitis). 316

7. Krankheiten der Eierstöcke oder Ovarien. 316
A. Eierstocksentzündung (Oophoritis, Ovaritis). 317
B. Eierstocksgeschwülste (Cystes ovarii). 319
C. Die ausgeprägte Eierstockswassersucht (Hygroma ovarii). 320
D. Eierstockskrebs (Carcinoma ovarii). 323
8. Krankheiten der Scheide. 325
A. Scheidekatarrh (Kolpitis catarrhalis). 325
B. Scheidevorfall (Prolapsus vaginæ). 326
C. Ausschlag im Scheidekanal und Scheidegeschwüre (Exanthemata vaginæ). 327
D. Scheidepolypen (Polypi vaginales). 329
E. Der Scheidekrampf (Vaginismus). 330
9. Ausschlag, Entzündung, Geschwüre, Geschwülste und Jucken der äußeren Geschlechtstheile (Exanthemata vulvae, Vulvitis, Pruritus pudendi muliebris). 331
10. Weißfluß (Leukorrhœa, Fluor albus). 338
11. Unfruchtbarkeit, Kinderlosigkeit (Sterilitas). 342
12. Krankhafter Geschlechtstrieb (Nymphomania). 348
13. Syphilitische Hautkrankheit oder Lustseuche (Lues venerea, Syphilis). 352
14. Kindbettkrankheiten. 360
A. Frieseł (Miliaria puerperalis) und Scharlach (Scarlatina puerperalis). 360
B. Kindbettfieber (Febris puerperalis). 362
15. Brustkrebs (Carcinoma mammae). 367

III. Verschiedene bei Frauen häufig vorkommende Krankheiten. 373

1. Knochenerweichung (Osteomalacia). 373
2. Blasenkatarrh (Cystitis). 377
3. Wanderniere (Ren mobilis). 380
4. Krampfadern (Varices). 382
5. Diarrhöe (Diarrhœa) und Ruhr (Dysenteria). 386
6. Leibesverstopfung (Constipatio). 390
7. Fettsucht (Oboesitas, Adipositas). 394
8. Grippe (Influenza). 400
9. Wechselfieber (Febris malariae, Febris intermittens). 404

Alphabetisches Register. 411

Die von † Prälat Sebastian Kneipp herausgegebenen Bücher. 423

Einleitung.

Wenn man heute allgemein unser Jahrhundert ein Zeitalter der Nervosität und des Siechthums, mit einem Worte: „das kranke Zeitalter" nennt, so hat das seine vollste Berechtigung. Wohl hat es zu allen Zeiten und überall Kranke und Schwache gegeben, wir kennen Krankheiten, die wiederholt epidemisch aufgetreten sind, Krankheiten, die für einzelne Epochen charakteristisch wurden, wie wir dies beispielsweise vom Veitstanz, vom religiösen Wahnsinn der Flagellanten, vom Heer der „Besessenen" u. s. w. wissen; niemals aber, wenn wir nicht etwa das alte, entnervte in beiden Geschlechtern tief entartete Rom zur Zeit seines Niederganges anführen wollen, hat sich die physische Degeneration der cultivirten Menschheit aller Zonen und Zungen in solchem Grade bemächtigt, wie in unserem Jahrhundert, niemals war die allgemeine Durchseuchung, die Lebensschwäche so generalisirt, so quasi zum Säcularsymptom geworden. Es ist eine Thatsache, der sich Keiner verschließen kann, daß wir, als Kinder eines beispiellos fortgeschrittenen Jahrhunderts, mit der höchsten Kultur und mit der äußersten Verfeinerung zugleich das Erbe jenes Siechthums, jener allgemeinen Lebensschwäche, jener sprichwörtlich gewordenen Nervosität übernommen haben, welche eben die traurige Signatur unserer Zeit bilden. Es liegt ein grimmer Hohn, aber unerbittliche Wahrheit in den Worten, die der verstorbene große Anatom Hyrtl einst an seine Hörer richtete: „Meine Herren! tempora mutantur — man berichtet uns von einem ehernen, von einem eisernen, einem silbernen und einem goldenen Zeitalter — homines mutantur: unser Zeitalter ist das Zeitalter der Nerven, der kranken Nerven — die nervöse Aera — das traurigste, ruhmloseste Zeitalter."

Die heutige Menschheit bietet nicht nur für den Arzt, den berufensten Beobachter und Wächter der physisch-hygienischen Verhältnisse, ein trauriges, entmuthigendes Bild, auch der denkende

Laie sieht mit Bangen den fortschreitenden Verfall der früheren Kraft und Tüchtigkeit. Wahrlich, wenn man namentlich in Städten zu gewissen Tageszeiten der dahin hastenden Menge von Tagesarbeitern begegnet, das Herz thut Einem weh ob des Elendes, das aus den abgezehrten, müden, im bittern Alltagskampfe stumpfgewordenen Gesichtern spricht! Das arme Weib daheim, das mit dem schwererworbenen Dollar den kargen Tisch bestellt, die bleichen, blutleeren Kinder, sie reden dieselbe Sprache.

Und wenn wir hineinschauen in die Kreise der sogenannten Gebildeten und Reichen, dieser Günstlinge des launischen Glückes, ist's besser bei ihnen, weil für sie die Pforte zu jeglichem Genusse offen steht, weil sie nicht ihr Brot im Schweiße des Angesichts zu essen brauchen, weil nicht die finstere Sorge Wache hält an ihrem weichen Ruhelager? Auch sie entrichten ihren Tribut dem allgemeinen Siechthum, der Nervosität; in den schönsten Jahren schon sind sie alt, müde, übersättigt, siech, sind sie vollendete Kinder *ihrer Zeit*.

Wie selten begegnet uns ein wahrhaft frischer, kraftvoller Mensch in blühender, voller Gesundheit! Die ganze Generation ist siech von der Wurzel bis zum Wipfel! Das ist keine Uebertreibung — die Statistiken der Kranken-, Siechen- und Irrenhäuser, die statistischen Berichte über Lebensdauer und Sterblichkeit, sie fördern erschütternde Zahlen zu Tage. Es fehlt die *Lebenskraft*, die innere Festigkeit und Frische, die einem Geschlechte seine physische Tüchtigkeit und seine Dauer gewähren; es fehlt *das Blut* und das Mark; unser Geschlecht hat nur noch „Nerven," schwache, zapplige, zitternde, kranke Nerven. Es ist nur den Thatsachen entsprechend, wenn wir von hundert Personen achtzig als krank oder angekränkelt betrachten. Bleichsüchtig, welk, schwach ist das kaum gereifte Mädchen, hinfällig, abgelebt, entnervt schon der Jüngling, haltlos, gebrochen an Kraft und Lebensmuth, bankerott das junge Weib, die junge Mutter!

Und der Nachwuchs? Liebe Leserinnen, die Frucht ist immer nur Produkt des *Fruchtbaumes*! Es läuft eine ganz erschreckend große Zahl von Kindern herum, die schon in der Knospe den Fluch des Siechthums mit sich tragen, die niemals ihrer Jugend froh werden, die nicht wie die Jungen von einst, in toller, frischer

Jugendlust der überschäumenden Kraft und Lebensfülle Ausdruck leihen. Wir haben zumeist nur blutschwache, nervöse, blasirte und müde Kinder, o, wir haben so viele Kinder, die — Vergebung dem Worte! — besser nicht geboren wären. Welch ein Geschlecht kann wohl aus solcher Jugend erblühen! Die Eltern sind krank und schwächlich, sie vermögen aber dem Kinde nur zu geben, was sie haben, und darum wird die Menschheit immer siecher und elender. Doch was das Traurigste an diesen traurigen Thatsachen ist — wir haben keine Frauen, keine Mütter mehr, die Kraft und Gesundheit spenden könnten.

Das Weib, die Mutter ist ja an erster Stelle die Trägerin und der Eckstein physischer Völkertüchtigkeit, die Hauptursache aber auch des Verfalles! die Mutter bildet den werdenden Menschen aus ihrem innersten Selbst, sie gibt ihm, was sie ist und was sie hat; an ihr liegt es zum großen Theil, den jungen Weltbürger zum gesunden, kraftvollen Menschen zu erziehen oder — zum Gegentheil. Und darum, ich muß es nochmals sagen, ist es doppelt tief zu beklagen, daß unsere Zeit so viele kranke und kränkliche Frauen hat. Der erbitterte Kampf ums Dasein, der Fluch wahnsinniger und allseitiger Concurrenz hat so viele, ja die meisten Frauen der nicht privilegirten Klassen unbarmherzig hinausgestoßen in den rücksichtslosen Wettbewerb der Kräfte, hat sie vielfach dem häuslichen Kreise, ihrem ureigensten Heim, entrissen und sie auf Bahnen gedrängt, die nie und nimmer ihre Heimath sind, sie häufig in Berufssphären gezwängt, die sie geistig und körperlich ruiniren müssen. Nicht allein in die Welt großstädtischen Elendes, nicht nur in die Salons der Modedamen, auch in das freie, rauhe Volk der Haide und der Berge, ins Bauern- und Gebirgsvolk, hat der Gifthauch der forcirten Lebensgenüsse, der Verweichlichung den Keim so manchen Siechthums schon geschleppt, von dem man früher nicht einmal den Namen kannte. Es ist, man darf wohl sagen, ein allgemeines und schwerempfundenes Gefühl physischen Elendes unter der Frauenwelt, und das gilt für unsere kolossalen Großstädte und Fabrikbezirke ganz besonders. So manche sieche Frau schleppt wort- und klaglos ihr Elend Jahre lang mit sich herum; wer achtet des bleichen, müden, stillen Weibes? viele

andere sind ja auch so! — O, das ärztliche Consultationszimmer, ihm wird viel Elend verrathen! Und dann hört man so manche verwundert sagen: „Ich habe ja gar nicht gewußt, daß es so schlimm steht, ich konnte doch immer noch auf sein und — Die und Jene und eine Andere haben's ja auch so.“ Ja, unsere Zeit ist eine kranke Zeit — nicht umsonst mehrt sich jährlich das Bedürfniß nach Aerzten und Doctoren, nicht umsonst sind unsere Apotheker, die fast wie Pilze aus dem Boden wachsen, die „gemachten Leute.“ Und erst der Riesenschwindel unserer amerikanischen „Patentmedizin-Erfinder“! Sie wissen wohl, warum sie spielend Millionäre werden. Die Menschheit ist eben krank und möchte genesen, und heil- und kräftigungsbedürftig sind vor Allem unsere Frauen. Sie stellen die größte Zahl zur Armee der Schwachen und Kranken.

Es geht ein gewaltiger Schrei nach Allheilung, nach Erlösung durch die sieche Welt. Man weiß es bald und sieht es mehr und mehr ein, die Medizin als solche hat Nichts weiter für dieses General- und Zeitelend; die Medicamente sind es nicht, die unser kraftbankerottes Volk kuriren können. Der durch und durch kränkelnde Mensch ahnt es, daß er von Grund aus kurirt nnd restaurirt sein müsse, und instinktiv strebt er heraus aus dem traurigen Netze, das Cultur und Fortschritt, Gewohnheit und ehernes Muß um ihn gesponnen haben, — er möchte zurück zur Natur.

„Zurück zur Natur!“ Es hat zu keiner Zeit an warnenden Stimmen gefehlt, die die sinkende, toll und sinnlos nach dem Genuß jagende Menschheit auf die alten verlassenen Bahnen gerufen, die mit sicherer Hand den verlorenen Weg zur Natur und — durch die Natur zur Genesung und Wiedererstehung gezeigt und geebnet haben. Auch unser Jahrhundert hat einen solchen „Rufer in der Wüste,“ einen Apostel der Gesundheit, der, selbst ungebrochen von der Last der Jahre, eine Kraftgestalt voll Frische und Leben, wie ein Markstein alter Zeit und alter Menschen mitten im Wogenschlag eines fiebernden, hastenden und entnervenden Zeitgeistes steht, mitten in einer Strömung, die Glück und Ruhe, Gesundheit und Leben, Ueberlegung und Maß, die Alles im tollen Wirbel hinunterschlingt.

„Zurück zur Natur!“ Er ruft es hinein in die Menge all Derer, die Schiffbruch gelitten an Kraft und Gesundheit, er ruft es Jenen zu, die vergeblich Genesung und Wiederbelebung suchen, er ruft es den Nichtkranken zu, damit sie Wohlsein und Gesundheit *wahren*. Zurück zur Natur, zur Einfachheit und Geradheit, zur ungeschraubten und ungekünstelten vernunftdictirten Lebensweise! Er ruft es vor Allem *den Frauen und Müttern* zu, auf daß sie den bedrohten Nachwuchs heilen und behüten. „Zurück zur Natur!“ Das klingt so ganz anders, als die Losung des Tages; aber den alten Recken bewegen nicht der Spott und der Hohn Derer, die ihn verlachen, es rühren ihn nicht die Schwärme der Kläffer und Neider, er achtet auch nicht der Rotte bissiger Kritiker, denen allein die Mißgunst und der Dünkel souffliren — er sieht den Strom des Elendes, der sich dahinwälzt und seine Fluthen immer weiter schiebt, und unentwegt ruft er mit mächtiger Stimme hinaus: „Zurück zur Natur!“

Der Ruf aber des alten, gottbegnadeten Priesterarztes, Gottlob, er verhallt nicht ungehört. Tausende und Hunderttausende sind ihm gefolgt und folgen ihm täglich und stündlich; sie lauschen seinen Lehren und finden wieder den Weg zur Gesundheit und zum Glücke. Unaufhaltsam verbreiten sich des alten Natur- und Wasserapostels Theorien; es ist kein Land und keine Zone mehr, wohin sein Name und sein System nicht schon gedrungen, wo nicht Sieche geheilt, Schwache gekräftigt, Verzweifelte neu ermuthigt worden sind. — Das Kneippsystem, wie wurde es bis zur Stunde angefeindet, verhöhnt, verleumdet, gehässig kritisirt, jede Bedeutung und jede Berechtigung ihm abgesprochen! *Und inzwischen und trotzdem ist die Kneippsache nur gewachsen.* Viele Tausende aus allen Klassen und Ländern sind begeisterte Anhänger und warme Freunde derselben geworden; das Kneippsystem ist lange schon im vollsten Sinne des Wortes international, Gemeingut der Völker; des einfachen Schwabenpfarrers Lehren haben Zutritt gefunden in den Palästen der Großen und Größten, und sind Gast geworden beim Bäuerlein auf der Haide und beim alten Waschweib in der Dachkammer. Unaufhaltsam dringt auch hier in der so ganz besonders hülfsbedürftigen *Neuen* Welt die Kneippbewegung vorwärts; täglich weitet sie ihre Kreise,

und ob auch Schwindel und Ausbeutung, Spekulation und Betrug wie immer mit frecher Stirn der guten Sache ihr Brandmal aufdrücken möchten, die Kneipp'sche Sache, die reine, echte, unverfälschte, sie wird doch siegen — durch sich selbst siegen. Man hat auch hier schon angefangen, den mächtigen, erfrischenden Ruf zu verstehen: „Zurück zur Natur und durch die Natur zur Genesung!" Man fängt an sich lebhaft zu interessiren für den gewaltigen, rücksichtslosen Gottesgnadenarzt, vielleicht gerade darum, weil die Majestät des Wahrhaftigen und des Einfachen so überwältigend aus ihm spricht.

Erſter Theil.

Kneipp und ſein Syſtem.

I.

Wer ist Kneipp?

Ein „alter, einfacher Schwabenpfarrer" im Bayernlande draußen. Das ist ihm trotz der hohen Ehrungen und Auszeichnungen, die ihm von allen Seiten dargebracht werden, trotz seines Weltruhmes und trotz der klingenden Titel, die er alltäglich zu hören bekommt, die liebste Bezeichnung. Die Vergangenheit, ja, in einem gewissen Sinne das ganze Leben dieses seltenen Mannes ist von geradezu bewunderungswürdiger Einfachheit und Anspruchslosigkeit. Wohl wird sein Name heute von Tausenden und Abertausenden mit Dankbarkeit und Verehrung genannt, und er wird für immer unter den Namen der Großen und Größten stehen, — aber er selbst, der edle Wohlthäter der Menschheit, macht sich heute so wenig aus seiner rasch erwachsenen Größe wie ehemals aus der bescheidenen Rolle eines Webers und Taglöhners und nachmals aus der des einfachen Priesters, in welcher er nahezu 25 Jahre gelebt und gewirkt hat. Es ist bekannt, daß er mit Vorliebe von seiner ärmlichen Herkunft, seiner ruhelosen Jugend als „Webersg'sell" und „Bauraknecht" erzählt, ja mit einer gewissen Wehmuth auf die trotz der Armuth und Arbeit glücklichen Tage seiner Knabenzeit zurückgreift. Damals, „wo i d' Küha g'hüat hab' und vom Baum ra (runter) prediget hab'" ist es doch schön gewesen! —

Im Schwabenlande, etwas abseits von der Bahnlinie München-Memmingen-Ulm, etwa 2 Stunden von der Bahnstation Southeim entfernt, dort, wo man an hellen Tagen hinübersieht auf den malerisch-schönen Grenzwall Bayern-Tyrol (Füssen-Schwangau-Route), liegt in einem fruchtbaren Thalkessel die alte, einst hochberühmte Abtei Ottobeuren mit dem Markte gleichen Namens. Oestlich davon, etwa eine Wegstunde, liegt einsam und

friedlich ein winzig Dörflein mit anspruchslosen Häuschen und Hütten, die sich traulich um das kleine Kirchlein im Thalkessel lagern — Stefansried heißt der Weiler. Oben auf dem grünen Hügel „unter der Linde", im Angesichte des fernüber grüßenden Alpengebäudes, umgeben von fruchtbaren Triften und schönen Wäldern, stehen das Haus und die Wiege Dessen, der bestimmt war, der große, in seiner Art einzige Samaritan seiner siechen, hilfsbedürftigen Mitwelt zu werden. Hier öffnete er am 17. Mai 1821 dem Lichte der Welt die Augen.

Es sind eigenartige Gedanken, die Einem an dieser einfachen Stätte das Herz bewegen. Man steht vor keinem Palaste und kein Edelmann zeigt den Ort, wo ein junges Herz zum erstenmal geschlagen, ein Herz, das doch seinesgleichen nicht mehr findet. — In einfacher, ärmlicher Hütte ist er aufgewachsen, der arme Webersohn; Ueberfluß hat er nie gekannt, und nur das klare Wasser seiner Hügel und Gottes unverdorbene Luft genoß er unbeschränkt. Ob der heute gewaltige Mann damals eine Ahnung seiner einstigen Größe und Bedeutung gehabt hat, damals, als er mit Nachbars Töchterlein Barbara Neß, heute selbst eine Greisin, seiner lieben und vielgeneckten „Schulkamerädin" d' Küh g'hüt' und vom Heustadel runter prediget hat," so daß ihn die Bauern den „Attenhauser Vikari" nannten, damals, als er mit seinen blaugestreiften Zwilchhosen barfuß die „Garnschneller" auf dem Rücken nach Memmingen schleppte und drei ganze Kreuzer brauchen durfte; damals, als er, das Herz voll unerfüllten Sehnens, im Keller des väterlichen Hauses still am bäuerlichen Webstuhl saß und den rauhen Faden mit Thränen netzte? Doch fast immer ist der Anfang wahrhaft großer Geister klein, nicht selten vom Drucke der Armuth beengt, von Schicksalsschlägen umwettert, von Stürmen umtost — so muß die Eiche heranwachsen, daß sie fest stehe und Trutz biete den Wettern und Schutz biete den Schwachen! Dem Jammer in all seinen Gestalten sollte er steuern, das Elend in all seinen Tiefen mildern — darum mußte er Beides kosten, nein, bis zur Neige den bittern Kelch leeren, die rauhe Noth mitleben, — so pflegt die Vorsehung große Menschen zu erziehen.

Er war von Anfang an ein merkwürdiger Bub gewesen, der kleine Sebastian, gar nicht wie die andern, mit seinem ernsten,

gesetzten Wesen und seinem ewigen „Amtsingen"; „er war b'sonders g'scheidt und gut, der Bast, aber it schön," erzählt seine Jugendgespielin und treue Verehrerin, „i denk' er hat's vom Vater g'habt, der war gar so g'scheidt und b'lesen; wenn der junge Herr (Geistliche) die Gebeter bei der Wasserweichen it g'funden hat, hat's ihm der alte Xaver Kneipp g'suacht."

Der junge Kneipp war der einzige Sohn aus der Ehe des wackern „Schneiderwebers" Xaver Kneipp und seiner Frau, die aus Benningen bei Memmingen stammte. Sie hatte den kleinen Schlingel, der nie weben wollte, sondern immer hinter den Büchern steckte, tief ins Herz geschlossen, wenngleich sie ihn gar manchmal „verhechelte." „Fauler Lackl, Du verdienst Dei Häß (Kleider) it amol," mußte er oft genug von ihr hören. Das Gewerbe des Vaters befriedigte ihn nun einmal nicht, da half Alles nichts. Hatten es ihm die alten, sagenumwobenen Thürme der stolzen Ottobeurer Abtei angethan, die so majestätisch und wie von altem Glanz umsponnen zu seinem Vaterhause herüber grüßten? Wahr ist, daß ihn von frühester Jugend an ein unbezwingliches Sehnen zum geistlichen Studium hinzog. Priester zu werden, das war das Ideal seines Lebens, der Gegenstand seiner glühendsten Träume. Aber wie? Der einfache Weber von Kammbach, der in dem ärmlichen Stefansried eine neue Heimat gefunden und sich und seine Familie schlecht und recht ernährte, war nicht imstande, einem seiner Kinder das Studium zu ermöglichen — der Wunsch blieb Wunsch, Jahre lang. Und in all diesen einsamen, sehnsuchtsschweren Jahren wuchs er nur, der heiße Wunsch, und zehrte am Herzen des stillen Jünglings als ein tiefer, unheilbarer Gram. Schon als Knabe hatte er das Weben gelernt, und so webte er nun im Winter Tag für Tag am Flachse der heimathlichen Fluren — unter welchen Opfern! Wohl schoben die Hände das Schifflein in eintönigem „schipp, schipp" über den Zettel — die Gedanken aber, die weilten fern! Und wenn einmal wieder das brennende Sehnsuchtsweh sich durchgebrochen und der erzürnte Vater den „überspannten Buabn" tüchtig „ins Zeug" genommen hatte, dann schwieg er wohl wieder weiter, unverstanden, in seinem Heiligsten gekränkt, und webte und wob — im tiefsten Innern aber meißelten der Schmerz, die wilde, unverstandene Sehnsucht und die Enttäuschung einer im Fluge

gehemmten Seele jenen eigenartigen, frühreifen, herben und abgeschlossenen Charakter, dessen Eigenart ihm bis heute geblieben ist. „Laß die Faxen, dummer Bua, und bleib' beim Leista, 's goht halt a mol it, 's Studira, schlag's aus." Der Vater hatte ja wohl recht, aber — „ausg'schlagen" ist nicht so bald, was drinnen im Tiefsten „hockt". Er arbeitete und „schaffte wie ein Bär"; im Sommer als Bauernknecht oder „Tagwerker", im Winter als Weber — und wie ein „Geizkragen" legte er Kreuzer zum Kreuzer, Groschen zum Groschen, und den alten Strumpf, der diese mühsam erworbenen Schätze barg, versteckte er zuoberst im Dachgebälk. Nur die Mutter, die mitfühlende, kannte das Versteck. Errathen hat auch außer dem Mutterherzen Niemand daheim, warum die Augen des wortkargen Sebastian oft so seltsam leuchteten, wenn er traumverloren den Gäulen am Pfluge oder am Düngerwagen sein „hüh, hüh" zurief. Einmal mußte ja so viel im Strumpfe sein, daß es genug war zum „Anfang" und dann.....! So entflohen die Jahre; Sebastian Kneipp wurde älter und — seelenkranker. Die Gulden mehrten sich so langsam, die Eltern brauchten ja auch vom Lohne, und so kam es, daß er, wenn der erste Schnee auf die leeren Felder fiel, etlichemal seiner Sehnsucht erliegend, zum Wanderstabe griff, ob sich nicht doch eine barmherzige Seele finde, die ihm zum Studium verhelfe.

Das eine Mal mit leerer Tasche, das andere Mal mit einem „Sechser" versehen zog er das Schwabenland auf und nieder, klopfte an manches Pfarrherrn Thüre — um Unterricht. Das waren traurige Fahrten! Mitleidig schüttelten die meisten den Kopf, manche auch spöttisch, wenn der alte Knabe in seiner unhilflichen, derben und ungefügen Weise von seiner Sehnsucht und seinen Wünschen sprach. „Du bist zu alt, Bub', schlag' Dir die Sach' aus 'm Kopf!" Ja, wenn er Geld gehabt hätte, dann wär er wohl nicht zu alt gewesen, so aber — und elender, als er ausgezogen, kam er wieder heim. Der Vater aber vergaß zu fragen, ob er die „Webstuhlverbesserungen", die er habe kennen lernen wollen, nun kenne; das traurige Gesicht bannte ihm die Zunge, und er fing an, mit dem „dummen Buabn" Mitleid zu fühlen; er wußte ja wohl, was ihn fortgetrieben. Was half aber Alles? — Der „Bast" schaffte still weiter, er schaffte „für Zwei" — aufs Neue sparte er und scharrte die

Kreuzer zusammen; so wurde er über 20 Jahre alt. Die Hände rauh und schwielenbedeckt, das Angesicht traurig und vergrämt, er sah 10 Jahre älter aus, als er war. —

Aber endlich, endlich kam doch die Stunde, in welcher der verschwiegene, geduldige Strumpf „im Dachsparren" volle, wohlgezählte 72 Silbergulden hielt. Das war ein Aufathmen! Wie schwer war's dazumal, eine solche Summe Geldes mit der Hände Arbeit zu erwerben! Jetzt langte es wohl zum Anfang, weiter würde der Himmel sorgen, nur einmal anfangen, anfangen! Und wie der kleine Bastl von ehemals tanzte er wieder und sang das „Gloria" und das „Te Deum". — Das war am Morgen, als er seinen Schatz zählte, des andern Tags wollte er fort, diesmal mit Hoffnung. Aber er kam am andern Morgen auch nicht fort — am Abend des schönen Tages lag sein Vaterhaus in den Flammen begraben und mit ihm sein so mühsam Erspartes. „Ich hab' nicht weinen können," erzählt er, „wie ich vor den rauchenden Trümmern stand, ich glaub', ich wäre g'rad so ruhig stehen geblieben, wenn's mich selber verbrannt hätt'. Mechanisch, wie im Traum, hab' ich meinen armen, geprüften Eltern als Tagwerker und Handlanger g'holfen, das Haus wieder unter Dach bringen; hundert und hundert Kübel voll Mörtel hab' ich zum Bau g'schleppt, bis mir die Schultern wund waren." — Dann aber, als die Familie wieder eingezogen war, litt es ihn nicht länger an der Stätte, an der seine letzte Hoffnung begraben lag. „I hab' mei Bündel g'schnürt und bin 'gangen, d' Mutter hat still g'weint, der Vater hat mi lang ang'schaut, bis ihm die Thränen in d' Augen g'schossen sind und hat g'sagt: „B'hüt Di Gott, armer Bua, und Gott helf Dir!" und dann bin ich fort, ohne Plan und ohne Richtung, — für was auch? Aus, Alles aus! — Mein sauer verdientes Geld verbrannt, ich alt, meine ganze Hoffnung eitel!" — So begann er die letzte Wanderschaft; sein Herz war, wie er erzählt, in Fesseln von Weh und Gram geschmiedet; er hatte jetzt abgeschlossen mit sich, all seine Wünsche begraben, der alte rauhe Vater hatte doch recht gehabt: „Bleib' beim Leista". —

Für den schwergeprüften jungen Kneipp war aber nun doch die Stunde gekommen; jetzt war er reif zum Eintritt in seine Laufbahn, die so einzig und bedeutungsvoll werden sollte. Der

damalige Kaplan in Grönenbach, Mathias Merkle, der nachmals Prälat wurde und im Jahre 1881 in Wörishofen, von Kneipp tief betrauert, starb, nahm sich des armen, unglücklichen Burschen an; er leitete zu dessen unaussprechlicher Freude selbst die Vorstudien, und so groß war der Fleiß des jungen Webers, daß er nach kaum zweijährigem Privatstudium im Jahre 1844 bereits in die III. Gymnasialklasse in Dillingen eintreten konnte. Da aber verdoppelte sich womöglich sein Rieseneifer; schier Tag und Nacht brachte er „um nachzuholen" bei den Büchern zu. So war nun sein Herzenssehnen zunächst erfüllt, er konnte „studiren," aber nichtsdestoweniger war sein Loos nicht beneidenswerth. Der Spott der jungen Mitschüler, die den „alten Großvater," der mit ihnen die Bank theilte, stets neckten und höhnten, that ihm ungemein weh; schwer aber traf ihn ein neues, größeres Unglück, das über ihn hereinbrach: Die ungewohnte, sitzende Lebensweise in Verbindung mit geistiger Ueberanstrengung warfen den einst „baumstarken" jungen Mann aufs Siechenlager. Sollte er sein Ziel doch nicht erreichen? — So elend war er daran, daß, wie er erzählt, ein mildthätiger Militärarzt in Dillingen ihn im Verlaufe zweier Jahre mehr denn zweihundertmal besuchte, ohne ihn nur einen Schritt der Besserung näher zu bringen. Wenn er sich des Morgens zum Aufstehen zwang, dann mußte er erst „eine Viertelstund' auf dem Bettrand' sitzen," eh' er sein Kämmerlein „aufräumen und putzen" konnte; in der Klasse brach er oftmals zusammen vor Schwäche und Uebligkeit, und seine Lehrer schüttelten bedenklich die Köpfe über seinen Zustand sowohl, wie über die vielen Versäumnisse. Mit blutendem Herzen hatte er sich bereits in sein Schicksal ergeben — es sollte doch nicht sein, daß er den geliebten Beruf erreiche. Die ihn kannten, sagten, als der alte Kneipp ihn aufs Bauernwägelchen packte, um ihn heim in die Vakanz zu holen: „Den bringt er nimmer zurück."

Aber der kränkliche Student kam doch wieder — die schwache Erholung, die er in der gesunden Heimat gefunden und die Sehnsucht nach seinem glühend erstrebten Berufe — sie ließen ihn aufs Neue zu den Büchern greifen. Wo er ein Werk erwischen konnte oder ein Heft, das von Krankheit und Heilmitteln handelte, verschlang er es, in der beständigen Hoffnung, auch für

seinen Zustand etwas zu finden. Auf dieser Suche nun fiel ihm aus Zufall oder Fügung von oben, gelegentlich eines Aufenthaltes in München, ein altes Büchlein vom Schweidnitzer Stadtarzt Hahn in die Hände, und das handelte von der Kaltwasserkur. — Dieser Fund wurde Kneipp zur Rettung! Enthielt das Werkchen auch nur mangelhafte Angaben, waren auch die vorgeschriebenen Anwendungen ungemein schroff und forcirt, wahre „Roßkuren," wie Kneipp sagt, der Anstoß, auf diesem Wege seine Heilung zu suchen, war doch gegeben. Und noch mehr: Dieser Fund ward auch zur ersten Ursache der gewaltigen, schöpferischen Thätigkeit Kneipp's, zum ersten Grundstein des mächtigen Baues, der heute hinausragt in alle Welt, der Beginn und der Keim, ich möchte sagen, das Fundament zu dem nun so hochberühmten Kneipp'schen Heilsysteme. — Wie oft ist doch die winzige, scheinbar unbedeutende Ursache zu einer ungeahnten, weltbewegenden Wirkung geworden!

Mit Todesverachtung hielt er sich anfangs an die strengen Forderungen. Mitten im Winter eilte er hinaus an den alten Donauteich und tauchte unter in der kalten Flut, obgleich rings um ihn das Eis erglänzte; im Laufschritt ging's zur Stadt zurück; — er merkte, wie er sagt, nicht Besserung, aber auch nicht Verschlechterung. Schließlich fand er im Laufe der Kur, daß die zufällig kürzer ausgeführten Anwendungen ihm besser bekamen, als die vorgeschriebenen forcirten. Er setzte seine Milderungen fort und merkte nur Vortheil davon; er verminderte nun die Zahl der Applicationen und fühlte wieder, daß intermittirte Anwendungen ihm „gut thuen." — So kam das Jahr 1850, in dem er definitiv, d. h. für den Rest seiner Studien, als Musterstudent unentgeltlich ins Georgianum nach München übersiedelte, nachdem er bereits vom Jahre 1848—1849 dortselbst Philosophie studirt hatte. Hier wollte er sich nun unmittelbar auf die Priesterweihe vorbereiten.

War er auch noch keineswegs genesen, so befand er sich doch viel besser, und im Laufe der Jahre hatte er durch die derben Wasseranwendungen der ersten Zeit in Dillingen, sowie durch die fortgesetzte milde Kur einen außerordentlichen Grad von Abhärtung und Widerstandsfähigkeit erworben. So gut als mög-

lich wurden die Anwendungen auch am neuen Bestimmungsorte weitergeführt, und so die begonnene Genesung vollendet. Thatsächlich wurde Kneipp einer der kräftigsten und gesundesten seiner Collegen. Damit aber war der glückliche Candidat nicht mehr zufrieden. Mit wahrer Begeisterung hatte er sich fortwährenden Versuchen und dem Studium der Wasserheilkunde ergeben, und die Erfolge am eigenen Körper neben diesen Versuchsresultaten mit großem Glück bei kranken Kameraden und Studiengenossen verwerthet. Auffallend ist vor Allem eine Heilung, die er bei einem Mitbruder im Georgianum erzielte. Derselbe war einer Krankheit wegen, die ihn kurz vor der Ordination befiel und die in ein zehrendes Siechthum überging, in Gefahr, nicht ordinirt zu werden. Alle ärztliche Hilfe blieb erfolglos — da kam er zum „Vater Kneipp", wie sie ihn dort schon nannten, geschlichen und flehte ihn an, ihm zu helfen. Der gutherzige Kneipp konnte nicht „Nein" sagen; da aber eine öffentliche Behandlung in der Anstalt unmöglich war, schleppte er den leidenden Collegen bei Nacht durch das Fenster in den Brunnenhof, und da wurde in dem großen Bassin nun „gekneippt nach Noten" und zwar mit aller Zuversicht; der arme Schlucker wurde nicht nur besser, sondern gesund, und die Folge war, daß ihm, dem unheilbar Geglaubten, der „Tischtitel" anstandslos verliehen wurde. „Zwar ist die „Kneipperei" verboten worden, 's hat aber it viel g'nützt, nachts ist man doch nausg'schlicha zum Brunnen und hat Wasser tappet nach Herzenslust." Und ein andermal meinte er lächelnd: „Hab' an Etliche dort rausg'rissa und wasserfreundlich g'macht, später haben's mir Alle dankt."

So kam es langsam, aber sicher, ja naturgemäß, daß der durchs Wasser Gerettete ein Retter und Arzt Anderer durchs Wasser wurde; daß er, der mit Leib und Seele dem Wasser ergeben war, der all' seine Heilkräfte und Wirkungen Jahre lang an sich und später an Andern erprobt und versucht hatte, der unaufhörlich sich nach dieser Richtung vervollkommnete, schließlich der große gottgewollte Heiler und Reformator unseres kranken Jahrhunderts geworden ist. Nach seiner Ordination am 6. August 1852 wurde er zunächst Caplan und fungirte als solcher in Biberbach bei Wertingen, in Boos, sowie zu St. Georg in Augsburg,

wo er, namentlich zur Zeit der Cholera-Epidemie, bereits hervorragend als Leibes- und Seelenarzt wirkte. Namentlich die Hütten der Armen waren es, in die er mit Vorliebe mit dem Herzenstrost auch die körperliche Gesundheit trug. 1855 zum Beichtvater und Seelsorger am Dominikanerinnenkloster in Wörishofen ernannt, fand er neben seinen Amtsverrichtungen immer noch Zeit und Gelegenheit, die ihm geradezu zum Bedürfnis gewordenen Versuche und Studien „mit dem kalten Wasser und den Heilkräutlein auf der Flur" zu vertiefen und fortzusetzen. Ich weiß nicht, wie man es aufnimmt, aber mir drängt sich, wenn ich das Leben dieses merkwürdigen Mannes studire, an dieser Stelle immer der Vergleich mit dem Moses des Alten Bundes auf. Lange Jahre lebte er der geistigen Reifung und Vertiefung — und erst nachdem er bereits alt geworden, trat er mit der erhabenen Sendung vor sein Volk und führte es mit zielbewußter, kraftvoller Hand seiner Bestimmung entgegen. Ward nicht auch unserem großen Gesundheitsapostel, dem einzigen und gottbegnadeten Völkerarzt, eine lange Frist von nahezu einem Vierteljahrhundert zum Aufbau und zur Reifung seines wunderbaren Systems gestellt? Nicht als zaghafter, tastender Praktikant trat er der Oeffentlichkeit, die ihn suchte und sozusagen gewaltsam vor ihr Forum schleppte, entgegen; als Meister und unerreichtes Genie, als geborner Arzt griff er, mehr der Fügung und dem Volkswillen, als den eigenen Wünschen folgend, helfend und heilend hinein ins sieche Menschenthum, ein Samaritan in des Wortes edelster Bedeutung. Im Jahre 1880 wurde er zum Pfarrherrn der Gemeinde Wörishofen ernannt, und wenige Jahre später schon begann der heute so riesige Krankenpilgerzug zum „Schwabenpfarrer Kneipp". Mit jedem Jahre aber mehren sich die Scharen, die, gar oft aufgegeben und an der Genesung verzweifelnd, als letzten Rettungsport den „Wasserapostel" in Schwaben aufsuchen, und — nicht gar oft vergebens. 14—16,000 und mehr Kurgäste sieht das kleine Dorf seit Langem alljährlich in seinen Gassen und Gehöften; es gibt Tage im Hochsommer, an denen er 300—400 und mehr Kranke anhören und bescheiden soll, und obgleich stets drei, vier oder mehr Badeärzte ihn in seiner immensen Arbeit unterstützen, vermag er sie oft doch kaum mehr zu bewältigen. Bereits Hunderte von Kneipp-

anstalten, die unter bewährten, durch Kneipp empfohlenen Leitern stehen, sind in allen Welttheilen errichtet worden, um so Gelegenheit zur mühelosen Anwendung dieses Heilverfahrens zu geben und den alten, überarbeiteten Priestergreis zu entlasten. In beinahe einer Million von Exemplaren sind seine Werke über Lebensweise und Wasserheilung über die Welt verbreitet; beständig weilt eine große Zahl von Aerzten in Wörishofen, um unter Kneipp's persönlicher Anleitung und Aufsicht sein System kennen zu lernen und zu dem ihrigen zu machen. Unaufhaltsam dringt die Kneippbewegung vorwärts und bricht sich Bahn in allen Ländern und in allen Ständen der Bevölkerung; und diese große Sache, dies „Völkergut", wie Seine kaiserliche Hoheit, Erzherzog Josef von Oesterreich, ein geheilter Anhänger Kneipp's, sie nennt, es wird sich die Welt erobern, trotz aller Hindernisse, die Unverstand, Mißgunst, Neid und Vorurtheil im Bunde mit Betrug und Schwindel ihm bereiten. Das Kneippsystem, es wird Gemeingut, weil es Gemeinbedürfnis ist; und „das Volk wird dann," sollte der Widerstand der von Vorurtheil und Kastenstolz gepanzerten Fachwelt sich weiterhin sträuben, die Sache in die Hand zu nehmen, „das Volk wird dann," wie einer der bedeutendsten Kneipp'schen Aerzte und Autorität auf dem Gebiete der Medizin sagt: „seinem gesunden Instinkte folgend, die Einführung, die es so erfolgreich begonnen, vollenden und die medizinische Welt zwingen."

Die äußere Erscheinung Kneipp's ist dem Charakter und der gewaltigen Seele dieses Mannes entsprechend. — Von stark mittelgroßer Gestalt, mit mächtiger, breiter Brust und muskulösen Gliedern, macht er den Eindruck eines Recken aus der gesunden alten Zeit. An dieser Gestalt ist Alles Kraft, Alles Gesundheit, Alles — strengste Abhärtung. Hut und Ueberrock, Handschuhe und Stiefel sieht Kneipp nur, wenn er auf Reisen geht, und dann klagt er über „lästiges Zeug". Seine Nahrung ist die einfache und derbe Bauernkost, die jeder Landmann in Schwaben kennt; als er seine bekannte Romreise machte, bestand sein meist im Waggon eingenommenes Dinner aus 4—6 kleinen hausgemachten „Topfenkäslein", schwarzem Hausbrot und getrocknetem Obst! — Das Haupt des 76jährigen Greises, noch voll von

schneeigen Locken, ist ungemein charakteristisch. Die scharf gemeißelten, massiven Gesichtszüge, die ernste hohe Denkerstirn, sowie die streng gefurchten Mundwinkel, die ungewöhnlich dichten buschigen Brauen — die sieht man nicht wieder im Leben; das Merkwürdigste aber in diesem Charakterkopfe, das sind die Augen! O, diese Augen, so viel beschrieben und so viel gefürchtet, — wer einmal in sie geschaut hat, der vergißt sie nimmer sein Lebenlang. Der Eine schwört auf ihre wundervolle Bläue, der Andere sieht sie schwarz. Ich habe diese Augen tausendmal gesehen in allen Skalen seelischer Stimmung, wie ihr Blick dem Kranken und Nichtkranken bis ins Innerste dringt, so daß sie die Empfindung haben: „er sieht Alles." Hunderttausende beben unter diesem Blick — verspricht er Heilung? löscht er die letzte Hoffnung aus? Ich sah diese Augen in blitzendem Unmuth und gerechtem Zorn aufflammen, und dann sind sie fürchterlich; aber ich sah sie auch leuchten voll Erbarmung und Milde, voll väterlicher Liebe und Güte, und dieser Blick ist mir in lichtester Erinnerung geblieben und wird es all mein Leben bleiben. — So rauh die Außenseite dieses großen Mannes, so derb, ja grob mitunter seine Aeußerungsweise ist — er hat ein Herz voll lebendiger, warmer Liebe zur Menschheit, zur hilfsbedürftigen, kranken vor Allem; er hat ein ungemein zartes Empfinden, eine Weichheit des Gemüthes, die nur Der kennt, der das seltene Glück genossen hat, in das reiche Innenleben des ehrw. Priesterarztes zu blicken. Offenheit und rücksichtsloseste Geradheit, dazu eine rührende Einfachheit und Bescheidenheit, eine fast kindliche Naivetät und Gläubigkeit, die leider von manchem seiner Berather, die sich ihm aufdrängen und die ihn bevormunden, mißbraucht wird und ihn oft zu Bestimmungen verleitet, die er aus eigener Initiative nimmer treffen würde — das sind die hervorstechendsten Grundzüge seines Charakters. Schlicht und recht verkehrt er als der „alte Pfarr'" mit den Kranken, mit seiner Gemeinde, mit den Höchsten der Hohen. Es ist ein großes Glück, an der Seite dieses Mannes zu leben und zu wirken, und die Erinnerung daran leuchtet hinaus auf die oft so trostleeren, mühevollen Bahnen des Berufslebens und begeistert stets aufs Neue für die Vertretung seiner Ideen und seiner großen Sache.

II.

Das Kneipp'sche System.

1. Was hat man unter dem Kneippsystem zu verstehen?

Schlechtweg spricht man in der Regel nur von einer „Kneipp'schen Wasserkur", einer „Kneippkur" oder bezeichnet die Kneipp'sche Sache überhaupt nur als „Wasserkur". Alle diese Benennungen sind, wenn sie das ganze Wesen des Kneipp'schen Systems charakterisiren und ausdrücken sollen, theils unrichtig, theils unvollständig und veranlassen viele Mißverständnisse. Am richtigsten und zutreffendsten spricht man wohl vom Kneipp'schen *System*, denn erstens haben wir es thatsächlich nicht nur mit einer „Kur" oder einer „Heilform" zu thun und zweitens gibt es eine ganze Menge sogenannter „Wasserkuren", die insgesammt mit der Kneipp'schen Sache fast Nichts gemein haben, als das Wasser. Das Kneipp'sche System begreift allerdings als einen wesentlichen Theil eine Wasserkur, die Kneipp'sche Wasserkur, in sich, aber das ist nicht Alles. Kneipp kurirt nicht nur Kranke, er befaßt sich nicht allein mit Siechen und Preßhaften, er ist als Reformator, als Reorganisator, d. h. als Wiederhersteller einer vernünftigen, naturgemäßen Lebensweise, also auch als Lehrer und Gesundheitsapostel *für Gesunde* ebenso groß wie als gottbegnadeter Arzt der Kranken. Dieser Doppelidee seines Systems gibt er klaren und entschiedenen Ausdruck in seinen zwei Büchern: „Meine Wasserkur" und „So sollt ihr leben". Im letzteren stellt er mit allem Nachdruck in ernsten, eindringlichen Worten Jedem verständlich seine Ansichten und Grundsätze über einfache, naturgemäße Lebensweise auf; er weist auf die verkehrte, widernatürliche, verfeinerte und verweichlichende Lebensauffassung und Lebensführung der großen Menge

hin, weist nach, welch traurige Folgen dieselben zeitigen und zeitigen müssen, und stellt dann Schritt für Schritt seine Gebote auf, bespricht die rationellste Art der Ernährung, bringt eine reiche Auswahl von Nährmitteln mit der bündigen Anweisung ihrer Zubereitung; er spricht über Bekleidungsweise und Wohnung, über Lebensgewohnheiten und berufliche wie allgemeine Arbeiten, kurz über Alles, was Lebensweise und Lebensführung in sich begreifen. Das Alles gilt selbstverständlich auch für den Kranken, aber an erster Stelle ist dieser Theil seines Systems den Gesunden gewidmet, auf daß sie vor Siechthum und Verfall bewahrt bleiben. Wir haben da vor Allem den großen Prophylakten vor uns, der Krankheiten vorbaut.

Es ist ja richtig, daß gar mancher Kranke allein schon durch Befolgung dieser Grundsätze über vernünftige Lebensweise gesunden kann; so weiß ich dies von Personen, die an leichteren Verdauungsstörungen, nervösen Magenschmerzen, leichterer Constipation u. s. w. gelitten haben. In diesem Sinne ist Das, was den Gesunden vor Krankheit bewahrt, dem Kranken ein Heilmittel; aber ebenso richtig ist es, daß es Viele gibt, die der Wasserkur Kneipp's, insofern sie Heilform und Heilmittel ist, nicht bedürfen. Diesen ganz besonders ist Kneipp der Gesundheitslehrer und Wegweiser zu dauerndem Glück und Wohlbefinden.

Was den zweiten Theil des Kneipp'schen Systems betrifft, so haben wir es hier thatsächlich mit einer „Kur" oder „Heilform" zu thun; hier ist Kneipp vor Allem, ja ausschließlich, der Arzt oder Therapeut und seine diesbezüglichen Principien und Erfahrungen, das ganze Wesen seines Heilverfahrens hat er niedergelegt in seinen Büchern: „Meine Wasserkur" und „Mein Testament".

Wenngleich man nun auch mit vollem Rechte vom Kneipp'schen Heilverfahren als von einer Kneipp'schen Wasserkur spricht, ganz richtig ist diese Bezeichnung dennoch nicht, denn die Kneipp'sche Heilweise verwendet durchaus nicht nur kaltes Wasser; man könnte sie dann besser und richtiger „Kneipp'sche Kräuter- und Wasserkur" bezeichnen, da Kräuterbäder, Kräuterwickelungen und Kräuterverwendung zur Diät und als innerliche Heilmittel eine hervorragende Rolle in diesem Heilsystem spielen.

Wie ich oben angedeutet, gibt es noch eine ganze Menge von „Wasserkuren" jeder Art und Gattung. Die Heilkraft des Wassers hat man ja schon in frühester Zeit gekannt, und die Hydrotherapie, d. h. die Wasserheilkunde ist so alt wie die Heilkunde überhaupt. Man hat das Wasser zu allen Zeiten als Heilmittel und zu Heilzwecken verwendet, wenngleich dieser Theil der Therapie bisher nie zu solchem Ansehen und so allgemein in Anwendung gekommen ist, wie die anderen medizinischen Heilformen. In neuerer Zeit wurden die Hahn'schen Principien über Kaltwasserbehandlung, welche für Kneipp die Anregung zu seinem System wurden, ferner die Schrot'schen und Prießnitz'schen Formen, sowie das Winternitz'sche und Kuhne'sche Verfahren in weiteren Kreisen bekannt.

Es ist nicht Zweck dieses Buches, auf die Einzelheiten dieser verschiedenen Wasserheilmethoden einzugehen, sie haben insgesammt, wie schon gesagt, mit der eigentlichen Kneippkur fast Nichts gemeinsam, als das Hauptelement aller: das Wasser; ich erwähne sie einfach, um Mißverständnissen und Verwechslungen vorzubeugen.

Es ist bekannt, daß sowohl die Hahn'schen wie die Prießnitz'schen Wasseranwendungen ungemein schroff, die kranke Natur in ihren Tiefen erschütternd, nicht selten gefährlich überreizend und — durch übermäßige Dauer und Wärmeentziehung in höchstem Grade schwächend wirkten. Wie soll ein kranker, durch und durch erschöpfter Organismus den Grad von Blutwärme noch aufbringen, der nöthig ist, um die Reaction oder Gegenwirkung nach einem halbstündigen und länger dauernden, kalten Bade aufzubringen? Mußten nicht Packungen von drei-, vier- und mehrstündiger Dauer bei einem Kranken hochgradige Schwächung hervorrufen? Das waren allerdings „Roßkuren" in des Wortes vollster Bedeutung, und ich glaube, man würde richtig gehen, wenn man solche Gewaltsamkeit und die dadurch bedingten Mißerfolge dieser Heilmethoden als Ursache ihrer verhältnißmäßig kurzen Blüthe ansähe, denn in der That haben sich von Prießnitz nur einzelne Anwendungsformen, von Hahn nicht viel mehr als die Erinnerung erhalten.

Trotz dieser Mißgriffe aber sind wir den Erfindern der ge-

nannten Wasserheilkuren zum Danke verpflichtet, denn es gebührt ihnen das Verdienst, als Bahnbrecher und muthige Vorarbeiter gewirkt zu haben. Sie haben die Sache, die lange geschlafen hatte, wieder angeregt — der Zukunft blieb es überlassen, das Gute zu verwerthen und darauf weiter zu bauen, die Fehler aber zu vermeiden. Beides hat Kneipp, der große Wasserapostel unseres Jahrhunderts, wohl der größte überhaupt, mit genialer Meisterschaft vollbracht. —

Aus dem Gesagten ergibt sich aber auch, daß Kneipp nicht, wie so oft irrthümlich angenommen wird, der Erfinder der Wasserheilkunst oder Hydrotherapie ist; er selbst verwahrt sich ausdrücklich dagegen und erklärt, daß er seine erste unvollkommene Wissenschaft über die Wasserheilkunde aus einem alten Werkchen des Wasserdoctors Hahn geschöpft habe. Erfindung Kneipp's kann man nur die Kneipp'sche Form der Hydrotherapie nennen, das durch ihn aufgestellte, erprobte und seit vielen Jahren bei Tausenden in Anwendung gebrachte System.

2. Was ist nun das Wesentliche und Charakteristische des Kneipp'schen Systems?

Zunächst und an erster Stelle, wie schon oben angeführt, die reformatorischen oder neugestaltenden Ideen und ganz eigenartigen Grundsätze und Vorschriften über physische, ethische und sociale Lebensweise. Seine Wasserheilform betreffend sind ganz individuell d. h. ganz ausschließlich von Kneipp persönlich herrührend:

a) Die äußerst kurze Dauer der Kaltwasseranwendungen; die längste Begießung überschreitet bei Kneipp nicht 8 Minuten, die Durchschnittsdauer der gewöhnlichen Güsse beträgt 1—2 Minuten. Die Compressen und Wickelungen werden nie länger, als 1, 1½—2 Stunden in Anwendung gelassen, meist dauern sie jedoch nur ½—¾ Stunden. Dazu kommt, daß die Art und Weise der Application oder Anwendung eine außerordentlich verschiedene ist, denn thatsächlich wird nicht eine Kneipp'sche

Begießung genau wie die andere gegeben, da sowohl Alter als auch Constitution, Geschlecht, Reactionsfähigkeit, Art der Krankheit u. s. w. streng berücksichtigt werden müssen. Das Kneippsystem bietet ferner eine so reichhaltige und mannigfache Abwechslung in diesen Anwendungen wie kein anderes Kaltwassersystem. Da haben wir die einfache Theilwaschung und leichte Compresse für den Anfänger, für den Schwächsten und Schwerkranken, den Vollblitz und spanischen Mantel für den Starken und Stärksten, und dazwischen liegt eine ganze Scala der verschiedenartigsten Anwendungen. Aus dem Gesagten geht hervor, daß die Kneippkur als solche auch dem entkräftetsten Kranken, dem Säugling und dem Greise möglich und zuträglich ist, daß sie sich aber eben durch ihre Milde *in ganz besonderer Weise für unsere Frauen eignet*.

b) *Die Theilanwendungen* des kalten Wassers oder die sogenannten Güsse als da sind: Ohren-, Kopf-, Gesichts-, Ober-, Brust-, Rücken-, Arm-, Knie-, Voll- und Blitzguß. Diese Begießungen oder „Güsse" sind nachweisbar vor Kneipp nie angewendet, *am allerwenigsten in ein System gebracht worden*. Gerade diese geniale Erfindung der Theilanwendungen in Verbindung mit der kurzen Dauer derselben haben dem System eine so erstaunliche Verbreitung und Beliebtheit — solch ungewöhnliche Erfolge verschafft, und darum wiederhole ich: so mild und schonend, so streng individuell nach Krankheit, Geschlecht und Alter, nach Gewohnheit und Allgemeinstimmung, nach Kräftezustand und Tageszeit ist wohl nie eine Wasserkur in Anwendung gebracht worden. Da gibt es keine *erschöpfenden* Volldampfbäder und Gewaltschwitzkuren, kein systematisches *Auslaugen* des Organismus, da gilt als oberster Grundsatz *die Milde*! Je sanfter und vermittelter das Wasser auf die kranke Natur einwirkt, um so besser für dieselbe. Wo kleine Mittel ausreichen, darf kein stärkeres in Anwendung kommen. Kraftschonung und Krafterspariß über Alles! Die milde, gemäßigte Einwirkung auf den geschwächten Organismus erreicht, wenn auch langsamer, viel *sicherer* den Zweck, als das forcirte, unvermittelte und schroffe Vorgehen;

dazu ist das Risico im ersteren Falle ein viel geringeres, meist keines. Und in der That, wenn man unsere überreizte, blut- und nervenschwache Gesellschaft betrachtet, dann bleibt wohl kein Zweifel mehr, daß die mildeste und maßvollste Wasserkur für unsere Zeit die einzig richtige und erfolgreiche, aber auch die einzig mögliche sei.

c) Das Nichtabtrocknen nach der Application. Anfangs viel bekrittelt und viel bemängelt, hat sich diese Eigenheit der Kneipp'schen Erfindung schon lange als vollberechtigt, ja als ein ganz besonderer Vorzug derselben herausgestellt. Durch das Nichtabtrocknen wird eine viel gleichmäßigere und darum wirksamere Reaction oder Gegenwirkung veranlaßt — wir kommen des Nähern darauf zurück — und dem Patienten selbst ein ungemein wohliges, erquickendes Gefühl verschafft, das den Heilproceß in günstigster Weise beeinflußt. Das Nichtabtrocknen wirkt ferner direct auch verbessernd auf das Blut ein, indem durch das langsame Verdunsten des Wassers auf der Haut die Hautathmung aufs Lebhafteste angeregt und so dem Blute nicht nur durch die Lungenathmung, sondern auch durch diese wichtige Hautathmung Sauerstoff zugeführt wird, der dasselbe reiner, kräftiger, lebensfähiger macht.

d) Die originelle Verbindung der Kaltwasseranwendungen mit Kräuterauflagen, Kräuterbädern und Kräuterdämpfen. Durch diese warmen und heißen Anwendungen strebt Kneipp vor Allem verstärkte Auflösung und Ausleitung an; diese Vorgänge haben aber naturgemäß wie jede erhöhte Kraftanforderung vorübergehende Schwächung und Erschlaffung des Organismus im Gefolge. Um einerseits nun diesen Schwächezustand sofort zu verringern, bezw. ganz aufzuheben, anderseits namentlich bei hartnäckigen, chronischen Leiden, eine verstärkte Reaction hervorzurufen, verbindet Kneipp stets die stärkenden kalten Applicationen, Güsse, Bäder und Waschungen mit warmen Anwendungen.

e) Die strengen Vorschriften und Forderungen bezüglich allgemeiner Abhärtung. Das Barfußgehen, Thautreten, Gehen auf nassen Steinen, im frischen Schnee, das Wasserstehen und -knieen

hat vor Kneipp Keiner verlangt, Keiner auch hat daran gedacht, welch herrliche Erfolge durch diese einfachen Uebungen erzielt werden können. Es gibt wohl kaum ein anderes Mittel, welches wie das (vernünftig betriebene) Barfußgehen den ganzen Körper, besonders aber den Unterleib und die Füße, in einer Weise abhärtet und kräftigt, daß jede Disposition zu Erkältungen schwindet, vorhandene Schwächen und Unpäßlichkeiten aber gänzlich beseitigt werden. Das Barfußgehen ist ganz besonders für Leute mit Neigung zu Congestionen und damit verbundenem Kopfschmerz, für Personen, die zu Schlagflüssen oder Katarrhen neigen, ein unbezahlbares Mittel. Das Blut wird gleichmäßig im Körper vertheilt, der Kopf wird entlastet, die Füße werden warm, das ganze Befinden wird ein vorzügliches.

Das ist in kurzen Umrissen das Wesentliche, Eigenartige und Unterscheidende des Kneipp'schen Systems; kaltes Wasser und Kräuter zu äußerem und innerem Gebrauche sind seine einzigen Heilmittel, und um so häufig vorkommende Verwechslungen zu verhüten, wiederhole ich es noch einmal: alle übrigen „Wasserkuren" und damit verbundenen elektrischen, magnetischen und Massagekuren sowie die berüchtigten Kuhne'schen Reibe- und andere Bäder haben mit dem Kneipp'schen System nicht nur nichts zu thun, sondern stehen vielfach in directem Widerspruch mit demselben.

Kneipp ist auch auf Grund reicher Erfahrungen ganz entschieden gegen die ausschließliche vegetarische Ernährungsweise.

3. Die Kneipp'schen Anwendungen.

Es ist nicht Zweck dieses Buches, eingehend über alle Applicationen der Kneipp'schen Wasserheilmethode in Bezug auf Ausführung, Verwendung, Wirkung u. s. w. zu verhandeln. Ich führe dieselben nur in Kürze an, ausführlich blos jene, welche bei den später zur Behandlung kommenden Krankheiten vorgeschrieben werden; im Uebrigen muß ich auf die bekannten Kneipp'schen Bücher, besonders auf „Meine Wasserkur" verweisen, worin ausführlich über jede Kneipp'sche Anwendung gehandelt wird.

Die einzelnen Anwendungen oder Applicationen sind folgende:

1) Waschungen: Oberkörperwaschung, Ganzwaschung, Schenkelwaschung und andere Theilwaschungen, stets mit naturkaltem Wasser, oder mit Wasser und Essig ausgeführt.

2) Bäder: Augen-, Kopf-, Fuß-, Arm-, Hand-, Halb-, Sitz- und Vollbad, als kalte Bäder; das Kräutervollbad (in vereinzelten Fällen angewendet) oder Wechselbad, das Augen-, Hand-, Arm-, Fuß-, und Sitzbad mit Kräuterabkochung, als warme Bäder.

3) Güsse: Augen-, Ohren-, Nasen-, Gesichts-, Kopf-, und Oberguß; ferner der Arm-, Brust-, Rücken-, Unter-, Schenkel-, Knie-, und Vollguß, endlich der Theil- und Ganzblitzguß.

4) Wickelungen: Kopf-, Hals-, Hand-, Arm-, Bein-, Fuß- und Wadenwickel; der Shawl, das 4fache Tuch auf den Unterleib (Compresse), das erweiterte 4fache Tuch oder der Gürtel, der kurze Wickel und der Unterwickel, der Unter- und Oberaufschläger (einzeln oder vereint applicirt), das Hemd und der Spanische Mantel. Sämmtliche Wickel kommen sowohl kalt — in diesem Falle meist nur in Wasser oder in Wasser mit Essig oder in Lehmwasser getaucht — als auch warm und dann meistens in Kräuterabsud (Heublumen oder andere Heilkräuter), wohl auch nur in Salzwasser und bei sehr schwachen Anfängern und blutarmen Kindern vereinzelte Male einfach in warmes Wasser getaucht, zur Anwendung.

5) Dämpfe und zwar: Kopf-, Arm-, Fuß-, Stuhl- und Volldampf, in vereinzelten Fällen Dämpfe auf andere erkrankte Stellen.

6) Als spezielle Abhärtungsmittel die bereits oben angeführten Uebungen wie: Barfußgehen, Gehen im Thau, Gehen auf nassen Steinen, Wassertreten, Wasserstehen und Wasserknieen.

7) Die Kräuter als innere Heilmittel werden an erster Stelle als Thee, ferner als Extracte, Syrupe, Tincturen, Pulver und als Speisen (Suppen, Gemüse, Kräuter-

brot) u. s. w. verordnet. Von diesen Applicationen können, ganz vereinzelte Fälle abgerechnet, gewisse nur in Kneipp'schen Anstalten angewendet und verabreicht werden; wieder andere eignen sich auch für die Selbstbehandlung und häusliche Kur, und diese sollen im Folgenden besprochen werden.

4. Technik der Kneipp'schen Heilkur, oder: Wie werden die einzelnen Kneipp'schen Anwendungen ausgeführt?

Selbstverständlich kann es sich hier in Anbetracht der begrenzten Aufgabe dieses Werkes nur um diejenigen Anwendungen und Verrichtungen handeln, deren genaue Kenntniß meinen Leserinnen eigen sein muß, damit sie mit Vortheil das namentlich im Dritten Theile Vorgeschriebene praktisch verwerthen können. Es kommt unendlich viel darauf an, wie die Vorschriften befolgt und wie jede einzelne Anwendung ausgeführt werde. Wenn darum betreffs irgend einer Application sich Zweifel über die Art und Weise der Ausführung derselben erheben sollten, dann wolle man das Nöthige an dieser Stelle nachlesen.

A. Allgemeine Regeln bei Anwendungen der Kneippkur.

a) Eigentliche, tief einschneidende Kuren bei schweren Leiden sollen niemals auf eigene Faust und ohne Rath und Anweisung von sachverständiger Seite vorgenommen werden, da der Unkundige sich großen Nachtheil zuziehen kann.

b) Die bei jedem einzelnen Krankheitsfalle vorgeschriebenen Anwendungen u. s. w. sollen mit größter Gewissenhaftigkeit und peinlicher Genauigkeit vorgenommen und durchgeführt werden; man hüte sich also vor eigenmächtigen Abänderungen, welcher Art immer dieselben seien.

c) Zu allen Kneipp'schen Waschungen, Bädern und Güssen mit wenigen Ausnahmen, die stets eigens betont werden, wird kaltes Wasser verwendet, das im Sommer nach Bedarf mit Eis abgekühlt wird.

d) Vor jeder kalten Anwendung muß der Körper unbedingt normal warm sein; niemals wage man, eine Application in fröstelndem Zustande zu nehmen; Erhitzung bis zum

Schweiß hindert nicht vor einer Anwendung, erhöht im Gegentheil die Wirkung, wenn nur die Athmung und der Puls ruhig sind; wo die normale Körperwärme nicht vorhanden ist, muß sie durch Turnen, Gehen, Arbeit u. s. w. erst verschafft werden, doch wird vor unnöthiger Kräfteverschwendung gewarnt.

e) Nach keiner Kneipp'schen Anwendung wird der Körper abgetrocknet, Hände, Hals und Kopf ausgenommen; man halte an dieser Bestimmung unbedingt fest, da sie ein wesentliches Charakteristicum der Kneipp'schen Heilweise bildet und von größter Wichtigkeit ist.

f) Wenn mehr als eine Anwendung auf einen Tag verordnet ist, dann gilt die Regel, daß eine Anwendung im Verlaufe des Vormittags, die andere im Verlaufe des Nachmittags, eine dritte eventuell gegen Abend, mehrere z. B. bei acuten Krankheiten nach spezieller Vorschrift, zu machen sind. Das Wassertreten kann zu jeder Tageszeit vorgenommen werden, geschieht aber gewöhnlich abends vor dem Schlafengehen.

g) Das Auskleiden vor und das Ankleiden nach der Anwendung hat mit allergrößter Geschwindigkeit zu geschehen und sollte nicht länger als 2—3 Minuten dauern; unmittelbar darauf mache man Bewegung, bis wieder die gewöhnliche Wärme eingetreten ist, lasse sich aber nicht durch das trügerische Wärmegefühl der ersten Reaction täuschen, das meist schon nach wenigen Minuten erscheint, sondern warte die bleibende Wärme ab, ehe man sich der Ruhe ergibt. Arbeiterinnen u. s. w. können gleich nach der Application wieder ihre Beschäftigung aufnehmen, wenn damit Bewegung verbunden ist; sehr schwächliche, blutarme Personen, Schwerkranke, Gelähmte u. s. w. müssen vor und nach der Anwendung ins warme Bett, um die nöthige Reaction zu ermöglichen.

h) Je kälter das Wasser, um so besser — zu kalt kann es nie sein.

i) Der Raum, in dem die kurzen Anwendungen (Waschungen, Bäder) genommen werden, muß nicht nothwendig geheizt sein, wenn Aus- und Ankleiden mit möglichster Schnelligkeit geschieht.

k) Vor Ablauf von 2 Stunden nach jeder Hauptmahlzeit darf keine Anwendung genommen werden.

l) Während der monatlichen Reinigung soll die Frau statt jeder anderen Anwendung täglich 2 Ganzwaschungen machen.

B. Waschungen, Bäder, Güsse, Wickelungen, Dämpfe.

a) **Waschungen**, als: Ganzwaschung, Oberwaschung, Schenkelwaschung und die verschiedenen anderen Theilwaschungen werden zu jeder Zeit ausgeführt, doch kommt es häufig vor, daß sie — vorab die Ganz- und Oberwaschung — für morgens vor dem Aufstehen und für nachts vom Bett aus verordnet werden. Im Sommer wird dem Wasser zu dieser Waschung am besten etwas Eis zugesetzt, um eine lebhaftere Reaction zu erzielen.

Die Ausführung für die Ganzwaschung ist folgende: Eine Schüssel kalten Wassers, dem man meist mit Vortheil einige Löffel guten Weinessigs beimischt, und ein möglichst rauhes Handtuch werden bereit gehalten. Dann wird die Kranke rasch und möglichst unter dem Deckbett entkleidet, das 3—4fach zusammengelegte (nicht geballte) Tuch ins Wasser getaucht und wieder ausgerungen, so daß es nicht mehr tropft, aber doch gut naß ist, auf die flache Hand gelegt oder um die Hand gewickelt und darauf die Kranke möglichst rasch und mit gleichmäßigem, schwachem Drucke gewaschen, indem man bei der linken Hand beginnt, dann die Brust und den rechten Arm wäscht, das Tuch rasch wieder eintaucht und auswindet, den Unterleib, die Schenkel und selbst die Fußsohle naß macht. Während die Kranke sich nun umwendet oder, wenn schwerkrank, auch nur auf die Seite legt, wird das Tuch wieder frisch eingetaucht und alsdann die Rückseite in gleicher Reihenfolge, wie die Vorderseite gewaschen. Es empfiehlt sich, nach der Waschung keine Unterwäsche anzuziehen, sondern sich direct in die Bettdecke einzuwickeln, die namentlich um Schultern und Hals gut anschließen soll — bis die volle Erwärmung eingetreten ist. Wird die Waschung außerhalb des Bettes gegeben, so wird auf gleiche Weise verfahren, nur daß erst der ganze Oberkörper mit Vorder- und Rückseite und dann

der untere Theil des Körpers sammt den Fußsohlen gewaschen wird; man taucht dabei das Tuch zwei- oder dreimal ein. Nach der Waschung folgt rasches Ankleiden und Bewegung. Applicirt man sich die Ganzwaschung *selbst*, so wird sie ebenfalls auf die oben beschriebene Weise genommen, nur faßt man zur Waschung der Rückseite am besten das Handtuch mit beiden Händen ausgespannt an den äußersten Enden, schwingt es über den Kopf und fährt schräg abwärts, oder man bedient sich noch besser einer sogenannten Rückenbürste mit langem, gebogenem Stiel und legt auf die Bürste das nasse Handtuch. Es ist immer angenehmer, wenn die Waschung von einer anderen geübten Hand ausgeführt wird, doch bringt man's bei einiger Uebung bald zu einer bedeutenden Fertigkeit. Wenn die Waschung als *Abhärtungsmittel* angewendet wird, nimmt man sie am besten nachts beim Erwachen vom Bett aus oder morgens eine halbe Stunde vor dem Aufstehen.

Die *Oberwaschung* (Fig. 1), oder *Oberkörperwaschung*, ist sozusagen die halbe Ganzwaschung, indem bei ihr nur Arme, Brust und Rücken gewaschen werden.

Die bei sehr Schwächlichen und Schwerkranken oft vorkommende *Schenkel-* bez. Unterwaschung begreift im ersteren Falle, wie schon der Name sagt, nur die unteren Extremitäten, Schenkel und Füße (einschließlich der Sohlen), im letzteren Falle den ganzen Unterkörper, von den Hüften an abwärts in sich.

Fig. 1

Handelt es sich um eine andere *Theilwaschung*, so wird stets nur der genannte Körpertheil gewaschen, z. B. bei der Rücken- und der Armwaschung u. s. w. der Rücken oder die Arme.

Keine der genannten Waschungen darf länger als 2 Minuten dauern, ob man selbst sie vornimmt oder von Anderen

sich geben läßt; auch ist namentlich bei der Ganzwaschung darauf zu achten, daß der ganze Körper gleichmäßig naß gemacht wird.

b) **Bäder.** Das Halbbad kann auf zweifache Weise genommen werden. Man läßt die Badewanne je nach ihrer Größe zur Hälfte oder drei Viertel mit kaltem Wasser anfüllen, entkleidet sich, wenn Alles bereit ist, rasch, setzt sich sofort,

Fig. 2

ohne sich weiter abzukühlen, bis unter die Arme ins Wasser hinein und wäscht, während man langsam auf 3 zählt, den Oberkörper, springt wieder heraus, kleidet sich an und macht Bewegung. Vater Kneipp sagt: „Zum Halbbad mach's wie der Frosch: nei, nunter, raus, fertig!" Statt den Oberkörper zu waschen, kann man auch am Schlusse des Halbbades, d. h. nachdem man auf drei gezählt hat, einfach bis an den Hals ganz kurz untertauchen, so daß dadurch der Oberkörper benetzt wird. — Bisweilen, d. h. bei sehr empfindlichen oder schwerkranken Personen oder bei Kindern, wird das Halbbad auch so genommen, daß der Oberkörper nicht gewaschen oder benetzt wird, sondern daß man einfach bis an die Brust im Wasser sitzt. (Fig. 2) Die Dauer des Halbbades sollte 7 Sekunden nicht übersteigen. Wer keine Wanne hat, benütze ruhig seinen Waschtrog, ein altes Faß oder einen pensionirten Backtrog, im Sommer das nächste beste abgelegene Plätzchen im Freien, wo frisches Wasser zu finden ist.

Das Vollbad wird wie das Halbbad genommen mit dem einzigen Unterschied, daß man beim Vollbad direct bis zum Hals ins Wasser geht. Wo dieses Bad vorgeschrieben ist, und es in Ermangelung einer Badewanne nicht genommen werden kann, da setze man das Halbbad mit gleichzeitiger Oberwaschung an dessen Stelle. Die Dauer des Vollbades

beträgt ebenfalls 3—7 Sekunden, in einigen speziell bezeichneten Fällen bis zu 1 Minute.

Es kommt öfters vor, daß ein warmes Vollbad verordnet wird, sei dasselbe von Kräuter- oder Fichtenreiserabsud oder von bloßem Wasser. Die Dauer eines solchen Bades beträgt, wenn sie nicht speziell angegeben ist, in der Regel 12—15 Minuten und endigt stets mit einer kalten Abwaschung oder einem Halbbad mit Oberwaschung. Was speziell das sogenannte Kräutervollbad oder Wechselbad betrifft, so besteht dasselbe darin, daß man auf 10 Minuten im warmen Absud von Kräutern badet, hierauf ½—1 Minute im kalten Wasser, abermals 10 Minuten im warmen, ½—1 Minute im kalten und endlich das dritte und letzte Mal 5 Minuten im warmen und 1 Minute im kalten Bade. Es ist nicht leicht rathsam, das Bad wärmer zu nehmen als 30° R. (oder 99° F.) und seitens der Kranken nie ohne spezielle Verordnung.

Das Sitzbad wird in der Weise genommen, daß man sich in die nicht ganz zur Hälfte mit kaltem Wasser gefüllte Sitzbadewanne oder, wo man die nicht hat, in einen niederen Zuber hineinsetzt, so daß Gesäß und Oberschenkel vollständig unter Wasser, die Beine indes außerhalb sind. (Fig. 3) Zum kalten Sitzbad, dessen Dauer 1—4 Minuten beträgt, wird kaltes Wasser oder abgekühlter Kräuterabsud u. s. w. je nach Vorschrift verwendet; zum warmen Sitzbad dagegen nur Kräuterabkochungen. Das warme Sitzbad muß im Winter in einem warmen Raume genommen werden, da es meist 10—20 Minuten dauert. Es ist rathsam, die Beine zu bedecken, um sie vor starker Abkühlung zu schützen. Die Art der Kräuterabkochung wird stets vorgeschrieben.

Fig. 3

Ist von anderen Theilbädern die Rede, so wird stets das betreffende Glied (Hand, Arm, Fuß) in kaltes Wasser oder in kalte oder warme Kräuterabkochung gehalten, je nachdem die Vorschrift lautet.

c) Güsse. Bevor ich auf die Beschreibung der einzelnen Kneipp'schen Güsse eingehe, muß ich im Interesse der Kranken die Bemerkung vorausschicken, daß nicht alle Güsse für die Selbstbehandlung sich eignen, sowie ferner, daß es ein großer Irrthum ist, wenn man glaubt, es sei gleich, wie die Güsse gegeben werden. Gerade in der richtigen, individuellen Application der Güsse beruht ja so oft das Geheimniß des Erfolges bei Kneipp'scher Behandlung. Wenn man zuweilen sieht und Gelegenheit hat zu beobachten, wie schablonenhaft die Güsse gegeben werden, wie wenig Rücksicht auf Zustand, Alter, Constitution der Kranken genommen, mit welcher Oberflächlichkeit, ja Gewissenlosigkeit dabei verfahren wird, dann muß man sich wahrlich wundern, wie trotz alledem noch Erfolge zu verzeichnen sind. Es kamen Frauen zu mir, die sich Monate hindurch Vollguß, Rückenguß, Oberguß, ja selbst Blitzguß gegeben hatten nach flüchtigem Durchlesen von Kneipp'schen Büchern, und die Resultate waren — traurige. Darum übte Kneipp, als er persönlich noch die „Gießprüfungen", d. h. die Prüfungen der sogenannten Gießer bezw. Gießerinnen, abnahm, solche Genauigkeit, um nicht zu sagen Strenge, daß er diese Leute nach ein-, zwei- bis dreimonatlicher praktischer Uebungszeit oft wegen Uncorrectheit eines einzigen Gusses auf Wochen zurückwies — und das sind nur Gießer, die stets unter Aufsicht des sachkundigen Leiters einer Kneipp'schen Anstalt stehen. — Dieser Umstand beleuchtet auch in merkwürdiger Weise das Gebahren jener Allheilkünstler und „Vertreter aller Naturheilmethoden", die lediglich auf Grund ihrer Bücherkenntnisse sich an die Ausübung des Kneipp'schen Heilsystems machen und nebenbei dasselbe bekritteln und — „verbessern" wollen.

Ich rathe daher Denjenigen, die niemals eine Kur in einer tüchtigen Kneipp'schen Anstalt durchgemacht oder überhaupt keine Gelegenheit haben, sich die Güsse richtig geben zu lassen, jedesmal statt des verordneten Oberguusses eine Oberkörperwaschung, statt des Vollgusses eine Ganzwaschung oder ein Vollbad, und statt des Rückengusses ein Halbbad zu nehmen.

Beim Knieguß (Fig. 4 und 5) stellt sich die Patientin mit bis über die Knie entblößten Beinen in die Badewanne, den Waschtrog oder irgend ein anderes Gefäß, oder auch auf den bloßen Steinboden. Man beginnt mit dem Guß bei den Zehen des rechten oder linken Fußes, führt den Strahl langsam aufwärts bis über die Kniescheibe, verweilt hier einige Augenblicke und fährt dann wieder herunter zu den Zehen, worauf man auf gleiche Weise den anderen Unterschenkel begießt. Alsdann kehrt sich die Patientin um, und nun werden beide Beine nach einander von der Ferse aufwärts bis zur gleichen Höhe wie vorne begossen. Wenn man mit dem Strahl über dem Knie angelangt ist, soll er so geleitet werden, daß das Wasser möglichst gleichmäßig und breit über den ganzen Unterschenkel herunterfließt.

Fig. 4

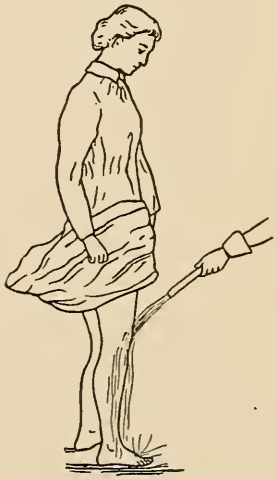


Fig. 5

Ueberhaupt gilt für sämmtliche Güsse der Satz: je ruhiger und je gleichmäßiger der Guß gegeben wird, um so besser. Das Wasser darf ferner nicht auf den Körper gespritzt werden, sondern soll in vollem Strahle denselben sanft treffen und abfließend eine möglichst breite Platte bilden.

Gibt man sich den Knieguß selbst, so kann man sich nach Belieben auch setzen, vorausgesetzt, daß obige Regeln beobachtet werden.

Die Dauer des Kniegusses beträgt für Schwächliche und Blutarme anfangs nicht mehr als ½—1 Minute; länger als 2 Minuten sollte er auch für Stärkere und ans Wasser Gewöhnte in der Regel nicht dauern; doch bemerke ich gleich hier, daß die Angabe der Zeitdauer der Güsse nach Minuten resp. nach der Uhr nur für Anfänger und des Gießens Unkundige gilt, da nicht die Uhr für die Dauer der Güsse maßgebend sein darf, sondern einzig und allein das Eintreten der Reaction.

Wo man Gelegenheit hat, statt mit der Gießkanne, die stets mindestens zehn bis zwölf Quart halten sollte, mit dem Schlauche zu gießen, ist damit entschieden manche Erleichterung und Bequemlichkeit geboten. Man achte aber darauf, daß der Schlauch eine Lichtweite von etwa ⅝ Zoll — oder auch etwas mehr hat; ein enger Schlauch taugt nicht zum Gießen. Wenn mit der Kanne begossen wird, sollte entweder stets eine zweite Kanne mit Wasser gefüllt bereit stehen oder irgend ein anderes Reservegefäß, das soviel Wasser hält, als zum Gusse nothwendig ist, da jede Unterbrechung desselben entschieden vermieden werden muß.

Nach dem Kniegusse ziehen Schwächliche, Blutarme und sehr Nervöse am besten Strümpfe und Schuhe an, ausgenommen im Sommer, und machen sofort Bewegung; Schwerkranke und Gehunfähige müssen ins warme Bett zurück, die Anderen aber thun besser, direct vom Gusse weg ohne Fußbekleidung zu marschiren.

Der Schenkelguß (Fig. 6) wird auf folgende Weise gegeben: die Patientin entkleidet ihren Unterkörper, so daß nur der Oberkörper von den Hüften an bedeckt ist. Man beginnt mit dem Guß an der Ferse, fährt mit dem Strahl langsam aufwärts bis auf die Hüftenhöhe und dann wieder zurück, worauf das andere Bein ebenso begossen wird.

Fig. 6

Dann beginnt man vorne bei den Zehen und leitet den Strahl bis hinauf an die Leistengegend, aber ohne den Unterleib naß zu machen, und wieder hinunter zu den Zehen. Es ist rathsam, nicht nur auf der Mittellinie des Beines hinauf und hinunter zu gießen, sondern auch auf der Außen- oder Innenseite, damit eine möglichst große Fläche vom Wasser bedeckt werde. Die Dauer dieses Gusses beträgt 1½—3 Minuten.

Fig. 7

Der Unterguß (Fig. 7) ist nichts Anderes, als ein verstärkter und erweiteter Schenkelguß, indem hierbei auch der Unterleib bis zum Magen begossen wird.

Der Rückenguß (Fig. 8) wird, wie schon der Name es andeutet, nur auf die Rückseite des Körpers gegeben. Die Patientin entkleidet sich ganz und erhält erst einen Schenkelguß, doch nur auf der Rückseite. Alsdann fängt man wieder bei der rechten Ferse an, fährt aufwärts bis zur Hüfte, dann links quer über das sogenannte Kreuz und aufwärts bis zur Schulterhöhe, doch ohne daß das Wasser nach vorne abfließt. Darauf fährt man wieder abwärts bis zur Hüfte, kreuzt wieder das Rückgrat und führt den Strahl allmälig auf der rechten Seite aufwärts zur Schulterhöhe. Von da aus soll nun die ganze Rückseite begossen und von einer breiten Wasserfläche überrieselt werden, doch darf der Strahl nie direct auf das Rückgrat auffallen. Nach kurzem Verweilen wird der Strahl wieder abwärts geführt zur rechten Hüfte, dann hinüber nach links und hinunter zur Ferse, womit der

Fig. 8

Rückenguß schließt. Dieser Guß dauert ungefähr so lange wie der Schenkelguß, also $1\frac{1}{2}$—3 Minuten.

Der Brustguß (Fig. 9) wird auf verschiedene Weise gegeben; ich habe aber gefunden, daß er Frauen am besten auf folgende Weise applicirt wird: Man beginnt bei den Zehen und gibt erst einen Schenkelguß, steigt dann empor bis zur Schulter, doch ohne daß das Wasser nach rückwärts über die Schulter fließt; er ist also das Gegenstück vom Rückenguß, nur sollte man darauf achten, daß die linke oder Herzseite vor der rechten begossen wird. Die Dauer des Brustgusses beträgt $1\frac{1}{2}$—3 Minuten.

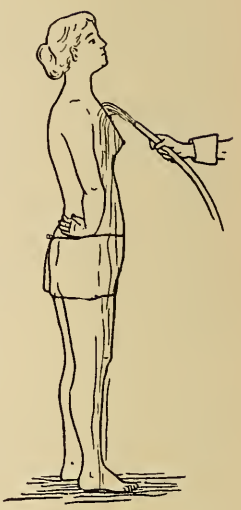


Fig. 9

Der Vollguß ist eine Combination von Rückenguß und Brustguß, indem zuerst ein Rückenguß und dann ein Brustguß gegeben wird, nur soll das Wasser, wenn man mit dem Gießen auf der Schulterhöhe angekommen ist, nach vorne und hinten gleichzeitig und gleichmäßig fließen. Dauer: 2—4 Minuten.

Beim Armguß beugt man sich am besten vorn über eine Badewanne oder ein anderes Gefäß, in welches das Wasser abfließen kann. Man beginnt bei den Fingern der linken Hand, fährt mit dem Strahl hinauf bis zur Schulterhöhe, wo einige Augenblicke verweilt wird, so daß das abfließende Wasser den ganzen Arm bedeckt und steigt dann wieder abwärts zu den Fingern, worauf der andere Arm auf gleiche Weise begossen wird. Dauer: 1—2 Minuten.

Fig. 10

Beim Oberguß (Fig. 10) kann der Unterkörper von den Hüften an bekleidet bleiben, es ist aber nothwendig, daß man sich, die Hände auf

den Boden der Badewanne gestützt, so vornüber beugt, daß das Wasser gegen den Hals abfließt, den Kopf dagegen halte man möglichst in die Höhe. Nun gießt man bei den Fingern der linken Hand beginnend aufwärts bis zur Schulter, dann hinunter zur Brust und fährt von da auf den Rücken bis zum Kreuz, doch nicht direct auf das Rückgrat, sondern etwas seitwärts. Von da soll das Wasser über den ganzen Rücken dem Halse zufließen, was man freilich erst nach längerem Ueben erreichen wird. Auf diesem Punkte verweilt man ½—1½ Minuten, d. h. bis zum Eintritt der Reaction.

d) **Wickelungen.** Der Halswickel wird warm und kalt gegeben; man faltet ein leinenes Tüchlein oder einen Leinenstreifen so, daß er ungefähr drei Finger breit und zwei- bis vierfach ist und reichlich um den Hals herum reicht; eine andere Binde, etwas breiter und doppelt so lang, aus Flanell oder Wolle, liege bereit. Man taucht nun die leinene Binde in kaltes Wasser, dem etwa 2 Eßlöffel Weinessig beigemischt wurde, oder, je nach Vorschrift, in Kräuterabsud, drückt sie aus und legt sie so um den Hals, daß sie überall gut anschließt; darüber wird das breitere Tüchlein zweimal um den Hals gewickelt und mit einer Sicherheitsnadel festgemacht. Der kalte Halswickel wird in der Regel alle 20 Minuten wieder erneuert (etwa dreimal), der warme je nach Vorschrift.

Zum Armwickel verwendet man zwei aus rauher Leinwand geschnittene, etwa 2 Hand breite und 1½ Yard lange Streifen; gleicherweise richte man etwas breitere und längere Woll- oder Halbwollbinden und rolle sie bandagenartig, aber sehr locker auf; die entweder in kaltes Wasser mit Essig oder, je nach Vorschrift, in heißen Kräuter- oder Heublumenabsud getauchte und ausgerungene Leinwand wird nun rasch um den völlig entblößten Arm gewickelt, die Wollbinde darüber und zwar so, daß die nasse Binde überall gut bedeckt ist und schließlich das Ende mit einer Sicherheitsnadel festgeheftet. Hat der heiße Wickel 1 Stunde oder länger zu dauern, so muß er nach ½ Stunde erneuert, d. h. wieder in den heißen Absud getaucht werden. Ist der Arm zum Schlusse gut warm, so schließe man mit einer Oberwaschung ab.

In ganz entsprechender Weise verfährt man beim Hand-, Unterarm-, Oberarm-, Fuß-, Waden-, Unterschenkel- und Oberschenkelwickel.

Der Beinwickel (Fig. 11) ist nichts Anderes, als eine

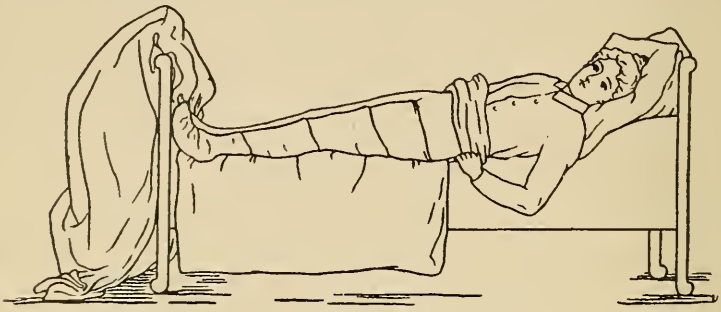


Fig. 11

Combination des Fuß-, Waden-, Unterschenkel- und Oberschenkelwickels, reicht also von den Zehen bis hinauf zum Schenkelbug.

Das vierfache Tuch oder die Leibcompresse (Fig. 12) ist eine den Frauen am häufigsten verordnete Application. Man gibt diese Compresse kalt und warm; die Ausführung

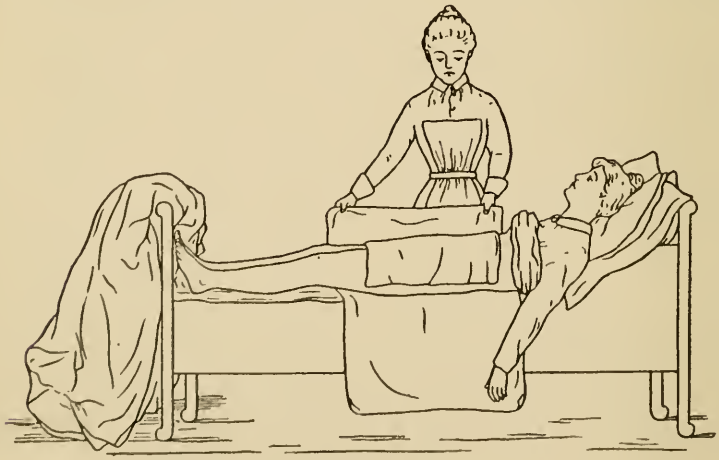


Fig. 12

ist in jedem Falle dieselbe. Ein langes, breites, möglichst grobes Leinenhandtuch kann bequem zu dieser Anwendung verwendet werden; man legt es 3 oder 4fach so zusammen, daß es groß genug ist, um Magen und Unterleib vollkommen zu bedecken.

Nachdem man auf das Bett oder Sopha eine leichte Woll- oder Baumwolldecke, ungefähr 1 Yard breit zusammengefaltet, quer über das Bett gelegt hat, entkleidet sich die Patientin bis aufs Hemd und legt sich auf die Decke; nun wird das nasse Tuch glatt auf Magen und Unterleib gelegt und dann die Decke *fest* herumgewickelt, so daß dasselbe überall gut anschließt und nirgends Luft zukommt; eine andere Decke wird ganz über die Eingepackte hingelegt und besonders an den Schultern gut eingestopft, oft ist auch noch eine zweite Decke nöthig. Soll bei heißen Anwendungen das nasse Tuch gewechselt werden, dann hält man am besten ein anderes Tuch bereit, das an Stelle des erkalteten gelegt wird. Statt vierfach wird das Tuch oft auch nur *doppelt* gefaltet.

Wird das vierfache Tuch so verlängert, daß es um den ganzen Leib herum reicht, so heißt man dasselbe *Gürtel*. Bei der Anwendung desselben ist nur zu merken, daß man den Gürtel auf die quer über das Bett gelegte Wolldecke legt, bevor die Patientin niederliegt und dann erst die beiden nassen Enden auf dem Unterleib zusammenschlägt; darauf werden die beiden Enden der Wolldecke herübergenommen, und es wird verfahren, wie beim vierfachen Tuch.

Beim *Kurzen Wickel* (Fig. 13) reicht das je nach Angabe ein- oder zweifache Leinentuch von unter den Armen bis über die

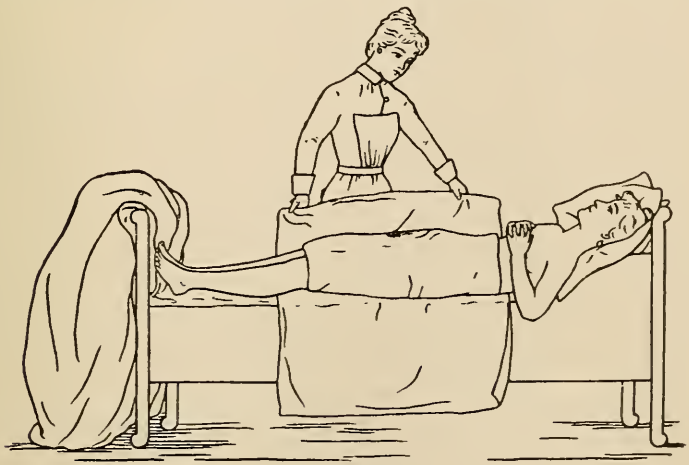


Fig. 13

Kniee. Er wird ausgeführt wie der Gürtel, nur muß selbstverständlich die zuerst hingelegte Wolldecke entsprechend breiter gefaltet sein; auch werden, um die Erwärmung der Eingepackten zu unterstützen, entsprechend mehr Decken verwendet.

Zum Unteraufschläger wird das Leinentuch 2 oder 3fach so zusammengelegt, daß es der Patientin vom Nacken bis zum Gesäß reicht und so breit ist, wie der Rücken. Dieses Tuch wird auf eine Wolldecke gelegt, welche noch einen Theil des Kopfkissens bedeckt, die Patientin legt sich ganz entkleidet darauf, schließt die gestreckten Arme fest an den Körper an und wird gut eingewickelt, namentlich an den Schultern.

Zum Oberaufschläger wird das Tuch in ganz gleicher Weise gefaltet. Die Patientin legt sich auf die Wolldecke, und dann wird dieser Oberaufschläger so aufgelegt, daß er vom Hals bis über den Unterleib reicht. Hals und Schultern müssen besonders sorgfältig zugedeckt werden. Oft werden Ober- und Unteraufschläger gleichzeitig gegeben; dann ist natürlich auf die Einhüllung doppelt genau zu achten, damit sie fest und luftdicht schließt. Sie werden meist kalt applicirt; wenn warm, wird besonders darauf aufmerksam gemacht.

Der Shawl (Fig. 14 u. 15) ist von allen Anwendungen am schwierigsten auszuführen, weil er so leicht der Patientin den größten Schaden bringen kann; ich empfehle daher bei Anwendung dieses Wickels die größte Genauigkeit und Sorgfalt. Man legt ein größeres leinenes Tuch, dessen Seiten ziemlich gleichlang sind, 2—4fach zu einem Dreieck zusammen wie die ländlichen Shawltücher oder „Seelenwärmer"; eine ebenso gefaltete Wolldecke, aber bedeutend größer, wird so darunter gelegt, daß sie überall um etwa Handbreite vorsteht. Die Patientin legt sich nun so darauf, daß das Ende mit dem breiten Zipfel auf das Rückgrat zu liegen kommt, schlägt die beiden anderen spitzen Enden über der Brust zusam-

Fig. 14

Fig. 15

men, so daß sie dieselbe bis zur Magengrube bedecken. Man lege besonderes Gewicht darauf, daß die Wolldecke überall und besonders um den Hals herum sehr gut anschließt und nirgends Luft zudringen kann; man verwende darum noch eine oder zwei andere Decken, die den ganzen Körper, vor Allem aber den Oberkörper, fest anschließend bedecken. Der Shawl, der nach Vorschrift kalt oder heiß applicirt wird, bedeckt also beide Schultern und reicht hinten vom Nacken bis zum Kreuz und vorn vom Halsansatz bis zur Magengrube.

Zum nassen Hemd (Fig. 16) verwendet man ein rauhes Leinenhemd mit Aermeln bis an die Ellbogen, das vorn vollständig offen und von solcher Weite ist, daß es bequem schließt. Auf das Bett werden zwei große, weiche Wolldecken, die noch aufs Kopfkissen reichen, gelegt; das Hemd wird eingetaucht, ausgerungen, und die Kranke schlüpft rasch hinein (was ihr leicht gelingt, weil das Hemd ja Mantelform hat), und legt sich dann auf die Decken. Nachdem jedes Bein einzeln eingewickelt worden, werden sie eng aneinander geschlossen, sowie auch die Arme knapp am Körper anliegen müssen; darauf wird die Patientin vom Hals bis zu den Füßen fest mit Decken eingewickelt und eventuell auch mit einer Federbettdecke gut zugedeckt. Das Hemd soll nicht über die Knöchel reichen, aber auch nicht viel kürzer sein; es kann kalt oder warm genommen werden.

Fig. 16

Die Kneipp'sche Leibbinde (Fig. 17) empfehle ich jeder Frau aufs Wärmste, da sie wirklich in vielen Fällen ein wahrer Segen ist, doch muß sie in ihren Maßen genau der Form und Größe des Unterleibes angepaßt sein. Sie kann von $\frac{3}{4}$ Yard Länge und $\frac{1}{4}$ Yard Breite bis zu 2 Yard

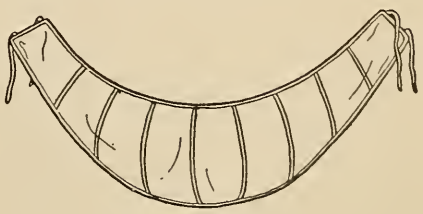


Fig. 17

Länge und ¾ Yard Breite variiren; der Weit- oder Rundtheil, der den Bauch einschließt, hat je nach Bedürfniß ein oder mehrere Einschnitte, die dann wieder zugenäht sind, damit die Binde ihre richtige Form erhalte, allseitig gut anliege und keine Falten bilde. An den beiden schmalen Endtheilen werden breite Bänder angebracht, damit man sie bequem binden kann. Die Binde ist selbstverständlich aus Leinwand, am besten aus dem Kneipp'schen Flechtleinen und wird allein wie sie ist getragen (z. B. im Winter, vor und nach der Entbindung, wenn Hängebauch vorhanden) oder aber als Kneipp'sche Application in folgender Ausführung: Man legt ein kleineres Leinentuch, etwa ein Handtuch, zwei- oder dreifach zusammen, taucht es in Wasser oder Absud (kalt oder warm), ringt es mäßig aus und legt es auf den Unterleib — ganz wie die sogenannte Compresse — deckt ein trockenes Tuch darüber und bindet nun die trockene Binde, überall fest anschließend, herum, so daß die Auflage vollständig zugedeckt ist und das Ganze nicht rutschen oder sich verschieben kann. Auf diese Weise kann man ruhig seiner Pflicht nach oder spazieren gehen, statt sich niederzulegen. — Wo man starke Bauernleinwand nicht erhalten kann, ist es nach meiner Ansicht nöthig, die Binde zwei- oder dreifach im Stoff zu nähen, damit sie die nöthige Festigkeit biete und, wenn sie mit der nassen Auflage genommen wird, warm halte.

Als Wesentlichstes und Wichtigstes bei all den angeführten Wickelungen betone ich nochmals: Man sei so schnell wie möglich, je schneller, desto besser — darum werde alles Nöthige vorher zubereitet; man wickle fest und gleichmäßig und sorge dafür, daß nirgends die Luft Zutritt habe. Die Wickel müssen glatt und faltenlos anschmiegend auf dem Körper liegen und dürfen nie zu naß, d. h. nur oberflächlich ausgerungen, umgelegt werden. Wenn nach 25 Minuten sich nicht Wärme einzustellen beginnt, untersuche man, ob nicht irgend ein Fehler bei der Wickelung begangen worden sei und verbessere ihn; ist es unbedingt sicher, daß kein Fehler gemacht wurde und daß die Patientin genügend zugedeckt ist, so reiche man ihr (im Wickel) eine Tasse recht warmen Fenchelthee oder Malzkaffee, stütze

aber dabei ihren Kopf, damit der Wickel sich nicht verschiebe.

Das Auskleiden soll beim kalten Wickel erst geschehen, wenn Alles bereit ist, beim heißen dagegen, während er ausgerungen wird, damit er sofort umgelegt werden kann und heiß auf den Leib kommt. Das anfängliche Gefühl von durchdringender Kälte bei Application der kalten Wickelungen soll weder abschrecken noch Befürchtungen wachrufen — in wenigen Minuten fühlt sich die Patientin behaglich und wohl.

Selbstverständlich gilt auch bei den kalten Wickeln das Gesetz: nie bei fröstelndem Körper!

e) **Dämpfe.** Der Fußdampf (Fig. 18) wird nur als Kräuterdampf genommen. Man richtet sich ein mäßig großes Gefäß, das ungefähr einen Fuß hoch ist und zwei Fuß im Durchmesser hat; durch die Oehren oder Handhaben desselben wird ein schmales Brettchen gelegt, auf welches die Patientin bequem ihre Füße stützen kann. Sie entkleidet ihren Unterkörper, setzt sich auf einen Stuhl, und nun wird das Gefäß mit dem kochenden Kräuterabsud gerade vor sie hingestellt, wie wenn sie ein Fußbad zu nehmen hätte; sie hält die Füße vorsichtig auf das Brettchen, das genügend stark sein muß, damit jede Gefahr des Verbrühens der Füße beseitigt ist. Gefäß und Unterkörper werden alsdann in eine weite Decke gehüllt, so daß der Dampf zwar nicht entweichen kann, aber immerhin Raum genug hat, um an den Füßen und Beinen emporzusteigen. Der Fußdampf dauert in der Regel 15—20 Minuten; sollte eine längere Dauer verordnet sein, so muß er durch einen heißen Nachguß in Temperatur erhalten werden. Nach dem Fußdampf folgt stets unmittelbar

Fig. 18

eine Unterwaschung oder ein Unterguß. Schwerkranke bleiben auf dem Bette sitzen und erhalten nach dem Dampf eine Waschung.

Der Stuhldampf wird Frauen sehr häufig verordnet. Am besten benützt man hierzu einen gewöhnlichen Leibstuhl oder, in Ermanglung eines solchen, einen Rohrstuhl mit weitem Geflecht. Die Patientin entkleidet den Unterkörper, und nun wird der Topf mit dem kochenden Kräuterabsud in den Leibstuhl oder unter den Rohrstuhl gestellt; die Kranke setzt sich darauf und wird sammt dem Stuhl dicht umwickelt. Der Dampf dauert 15, 18 oder 25 Minuten und erzeugt lebhaften Schweiß. Sofort darauf erhält die Patientin ein Halbbad mit Oberwaschung oder eine Ganzwaschung.

Beim Kopfdampf (Fig. 19) ist der ganze Oberkörper entkleidet; das hierzu benützte Gefäß kann das gleiche sein wie beim Fußdampf. Ferner sind zwei Stühle nothwendig; der eine etwas höher, auf welchem die Patientin sitzt, während auf den anderen das Gefäß mit dem kochenden Kräuterabsud gestellt wird. Die Patientin bedeckt ihre Haare mit einer wasserdichten Badehaube (es wäre denn ausdrücklich anders vorgeschrieben), lehnt ihren Oberkörper über das Gefäß, sich mit den Händen auf den Rand desselben stützend und wird mit einem Tuche oder einer nicht zu schweren Decke ringsum gut zugedeckt. Ist der Dampf im Anfang zu heiß, so kann man sich durch schwaches Heben des Kopfes Erleichterung verschaffen. Nach dem Kopfdampf, der ungefähr 18—22 Minuten dauert, erfolgt sofort ein Oberguß oder eine kräftige Oberkörper- und Gesichtswaschung. Wenn der Dampf

Fig. 19

ohne Gummi- oder Badehaube gemacht wird, dann erfolgt unmittelbar nach der Waschung des Oberkörpers und Gesichtes eine Haarwaschung, worüber das Nähere im Zweiten Theile unter „Engere Körperpflege" nachgelesen werden kann.

Ich erwähne noch den Armdampf, dessen Anwendung weiter keine Schwierigkeiten bietet. Der entblößte Arm wird über das mit kochendem Absud zur Hälfte oder mehr gefüllte Gefäß gehalten und gut zugedeckt. Nach dem Dampfe, der 20 Minuten dauert, erfolgt kalte Armwaschung oder rasches Eintauchen des Armes in kaltes Wasser.

C. Erklärung der Abkürzungen für die technischen Benennungen der in diesem Buche aufgeführten Anwendungen.

Okw=Oberwaschung
Gw=Ganzwaschung
Sw=Schenkelwaschung
H=Halbbad
Vb=Vollbad
Sb=Sitzbad
Fb=Fußbad
Ab=Armbad
Wb=Wechselbad
Kn=Knieguß
S=Schenkelguß
Ug=Unterguß
O=Oberguß
R=Rückenguß
V=Vollguß
Ag=Armguß
Brg=Brustguß
Hw=Halswickel
Aw=Armwickel
Fw=Fußwickel
Ww=Wadenwickel
Knw=Kniewickel
Bw=Beinwickel
4fT=vierfaches Tuch oder Leib-[compresse
G=Gürtel
Kw=kurzer Wickel
Ua=Unteraufschläger
Oa=Oberaufschläger
Shl=Shawl
Nhd=nasses Hemd
Shd=Salzhemd
Hhd=Heublumenhemd
Fd=Fußdampf
Std=Stuhldampf
Kfd=Kopfdampf
Ad=Armdampf
Wg=Wassergehen oder Wassertreten.

5. Die Kneipp'schen Heilmittel und ihre nähere Zubereitung.

A. Für äußerliche Anwendung.

Hier kommen vor Allem die Kräuterabkochungen in Betracht. Solche sind: der Heublumen-, Haferstroh-,

Fichtenreiser-, Eichenrinde und Birkenbastabsud — und schließlich Abkochungen von verschiedenen Heilkräutern.

Unter „Heublumen" haben wir das kurze, aromatische Gemisch von Heusamen und gedörrten Grasblumen zu verstehen, wie man's in jeder Scheune findet, man hat sie nur von Staub, Unrath und vom Heu zu reinigen. Je saftiger und würzhafter das Heu, um so kräftiger sind natürlich auch die Heublumen. Sie werden verwendet für Bäder, Wickel, Dämpfe und als directe Heublumenauflagen z. B. bei Blutvergiftung. Zu einer Anwendung gebraucht man in der Regel so viel, als man mit beiden Händen zusammen zu fassen vermag und setzt sie in fünf bis sechs Quart kaltem Wasser zugedeckt übers Feuer. Nach dem ersten Aufkochen seiht man sie durch, taucht den Wickel, der bereits in die zu verwendende Form gefaltet sein muß, in diese Abkochung und windet ihn mittels eines kalt ausgerungenen Handtuches, das man rasch überschlägt, heraus. Nur so ist es möglich, den Wickel heiß auf den Körper zu bringen. — Werden die Heublumen für einen Dampf zubereitet, dann bleiben sie ungeseiht und werden kochend erst in dem Augenblick, wo die Patientin zum Dampf völlig bereit und entsprechend entkleidet ist, in das zu gebrauchende Gefäß gegossen. Beim Heublumenbad bleiben die Kräuter besser in der Wanne, vorausgesetzt, daß die Einrichtung es gestattet. Die Heublumen wirken außerordentlich kräftig auflösend und ausleitend und durch die löslichen aromatischen Oele direct anregend und stärkend.

Abkochungen von Haferstroh werden am besten von sogenanntem ungedroschenen oder ganzen Haferstroh hergestellt. Man schneidet es zu diesem Zwecke wie langen Häckerling und verwahrt es in starken leinenen Säcken an einem luftigen, trockenen Orte. Bei gleichem Quantum Wasser ist doppelt oder dreifach so viel Haferstroh als Heusamen nöthig, auch muß der Sud mindestens $\frac{1}{4}$—$\frac{1}{2}$ Stunde dauern. — Da es aber Gegenden und ganze Länder gibt, wo man Haferstroh, namentlich ungebrochenes, sehr schwer, ja oft gar nicht erhalten kann, so ist man genöthigt sich des Hafers zu bedienen. Dieser wirkt zwar in einigen Beziehungen noch kräftiger, als das Stroh, ist aber kost-

spieliger und bedarf einer längeren Zubereitung. Man legt ihn schon am Abend vor dem Gebrauch in warmes Wasser, damit er etwas aufquelle; eine Stunde vor dem Gebrauch wird er in lauwarmem Wasser aufs Feuer gebracht, ungefähr ¾ Stunden gekocht und dann geseiht, womit der Absud zur Verwendung fertig ist. Man nimmt dazu so viele Haferkörner, als man mit beiden Händen zusammen fassen kann. Zu einem Haferstrohbad benütze man drei bis vier Pfund Haferstroh oder gleich viel Körner. Hafer und Haferstroh enthalten viel kieselsauren Kalk und wirken stark schleimlösend, blutreinigend und kräftigend.

Dem Absud von jungen Fichtenreisern und namentlich von unreifen Tannen- und Fichtenzapfen schenkt man leider viel zu wenig Beachtung, obgleich seine Bedeutung in der Heilkunde eine ganz außerordentliche ist. Von ganz unschätzbarem Werthe aber sind die Früchte und Zweige der alpinen Bergföhre oder Zwergkiefer und die kostbaren Nadelbüschel und Fruchtkatzen der nur auf den höchsten Tiroler- und Schweizerbergen vorkommenden Zirbelkiefer oder Arve. Die Fruchtnuß wird der öl- und harzdurchtränkten Hülle entkleidet und zum Absud verwendet, während das zarte, würzige Fleisch als Delikatesse genossen werden kann. Kneipp empfiehlt lebhaft den reinen Absud frischer Fichtenzapfen als Thee und Extract bei angegriffener Lunge und zu Schwindsucht disponirenden Hals- und Kehlkopfleiden. Ich habe Vielen die Bäder und den Trank aus den Zweigen und Früchten der Zirbelkiefer gerathen, und stets war man über den großartigen Erfolg erstaunt; unsere Fichte und Föhre hat zwar nicht solche Kraft, aber sie ist trotzdem heilkräftig, und je höher ihr Standort, desto kräftiger die Säfte. Zur Verwendung kommen die jungen Triebe oder Jahresschößlinge und die unreifen, noch völlig geschlossenen grünen Früchte. Bereitet man ein Bad, so kocht man sechszig bis achtzig Früchte und drei bis vier Doppelhände voll Reiser und läßt dies ¼—½ Stunde sieden, dann leert man Alles ungeseiht in die Wanne, die bis zur Hälfte mit warmem Wasser gefüllt ist. Wer sich zu zart glaubt für die Berührung mit den ungastlichen Nadeln, mag den Absud seihen; kräftiger ist das Bad aber ohne diese Cultivation. Für Wickel verwendet man den Absud allein, für Dämpfe das Ganze.

Abkochungen von frischem Birkenbast, vermischt mit Birkensaft, geben vorzügliche Sitzbäder für gewisse Mutterleiden und zur Beseitigung der lästigen Hämorrhoiden. Der Birkensaft ist heilkräftig für Blutschwache und Entkräftete.

Von ganz außerordentlicher Bedeutung speziell bei Frauenleiden ist der Absud von Eichenrinde, welche wegen ihres großen Gehaltes an Gerbsäure zusammenziehend und kräftigend wirkt. Dieser Absud wird verwendet zu Waschungen, Bädern, namentlich Sitzbädern, gegen zu starke monatliche Blutungen, ferner zu Wickelungen und auch zu Dämpfen, sowie innerlich zu Thee. Doch müssen Solche, die zu Verstopfung neigen, namentlich beim innerlichen Gebrauche vorsichtig sein. Die Eichenrinde kann frisch oder getrocknet verwendet werden, doch sollte sie nicht von zu alten Stämmen herrühren; am besten ist die Rinde von 2—4jährigen Bäumen. Man schneidet erstere ganz kurz und nimmt zu einer Anwendung so viel, als man mit zwei Händen zusammen bequem fassen kann. Von älteren Eichbäumen wird nicht die borkige Rinde verwendet, sondern besser der kurzgeschnittene Bast.

Vereinzelt kommt es auch vor, daß andere Kräuter zu Abkochungen oder directen Auflagen verwendet werden, z. B. Arnica, Anserine, Kamille, Thymian, Hirtentäschelkraut, Schafgarbe u. s. w., sei es, daß man jedes dieser Kräuter allein gebraucht oder mit anderen vermischt. In jedem Falle genügt es, wenn man zu einer Abkochung so viel nimmt, als man mit einer Hand zu fassen im Stande ist.

Der Lehm oder die Thonerde ist ein ausgezeichnetes Heilmittel und wird als solches viel zu wenig geachtet. Vollständig gereinigt, durchgeknetet und von allen Steinchen, Sandkörnern u. s. w. befreit, wird er, milchdick in Essig und Wasser aufgelöst, zu Wickelungen und Auflagen benützt, oder der vollständig reine Lehm wird mit dem verdickten Absud der Ringelblume und des Wermuth zu einer heilkräftigen Salbe für mancherlei Uebel, namentlich Krebs, Lupus, Grind, Flechten u. s. w. verrührt.

B. Für innerliche Anwendung.

Die verschiedenen Heilkräuter des Kneipp'schen Systems werden zumeist in Form von Thee verwendet und in Auswahl und Mischung stets der Art des Leidens und der Eigenthümlichkeit des Patienten angepaßt.

Der Kneipp'sche Kräuterthee wird nun mit wenigen Ausnahmen am besten auf folgende Weise zubereitet: Man nimmt je nach Vorschrift und Jahreszeit vom trockenen oder frischen Heilkraut oder von der vorgeschriebenen Mischung so viel, als man mit drei Fingern fassen kann und setzt dies in so viel kaltem Wasser, als eine gewöhnliche Kaffeetasse hält, bedeckt zum Feuer. Nach dem ersten Sud wird der Thee geseiht und wieder bedeckt. Wo nicht ausdrücklich anders angegeben, wird diese Tasse Thee in 3 Portionen getrunken, nämlich morgens vor dem Frühstück, mittags vor Tisch und abends vor dem Nachtmahl. Der Thee kann, außer in einigen Ausnahmefällen, nach Belieben kalt oder warm getrunken werden. — Der von Kneipp besonders oft und warm empfohlene Stärkungsthee, der ungemein beruhigend auf die Unterleibs- und Magennerven wirkt und von Vielen als Frühstücks- oder Abendthee mit oder ohne Milch genommen wird, besteht zu gleichen Theilen aus Waldmeister und Erdbeerblättern und einem geringern Zusatz von Thymian. Der im Dritten Theile dieses Buches häufig genannte Thee aus Eichenrinde und Mistel (in kaltem Wasser rasch gewaschen) wird oft mit $\frac{2}{3}$ Milch und $\frac{1}{3}$ Wasser eine Viertelstunde gekocht.

Werden die Wurzeln von Heilkräutern zu Thee verwendet, so verfahre man wie oben angegeben, nur lasse man den Sud ungefähr 10 Minuten dauern.

Wenn Fichtennadeln und Fichtenzäpfchen zum Thee verordnet sind, so suche man die zartesten Theile aus, wasche sie erst gut und koche sie dann in einem reinen, nicht zu dicken Leinensäckchen ungefähr 25—30 Minuten. Zu einem Quart Wasser nimmt man gewöhnlich 6—8 Früchtchen und eine Handvoll Nadeln. Durch Versüßen erhält dieser herbe Thee einen widerlichen Geschmack, so daß es rathsamer ist, ihn ohne Zucker zu nehmen.

Manche Heilkräuter werden nicht nur zu Thee, sondern auch als Pulver verwendet und in dieser Form von vielen Kranken leichter genommen. Die Kneipp'schen Bücher geben spezialisirte Anweisung für die Zubereitung vieler dieser Kräuterpulver; ich bemerke nur noch, daß man dieselben entweder trocken oder mit irgend einer Flüssigkeit nimmt z. B. mit Suppe oder Wasser.

Ich kann jeder Hausfrau nur in ihrem eigenen Interesse rathen, alle Mühe und Sorgfalt auf die Einsammlung und Zubereitung der wichtigsten Heilkräutlein zu verwenden, wenn ihr nur irgendwie dazu Gelegenheit geboten ist. Sie erspart sich dadurch manchen sauer verdienten Cent, hat, was sie braucht, gleich bei der Hand und weiß, daß es das Richtige ist, was man von der gekauften Waare leider nicht immer sagen kann. Die Hausfrau hüte sich aber auch, den Anpreisungen gewissenloser Spekulanten Gehör und Glauben zu schenken, die da behaupten, man brauche nur einige Pillen oder einige Tränklein zu verschlucken und vielleicht auch hie und da eine Waschung zu machen, alles Uebrige sei — Unsinn! Man sei darum vorsichtig, was und wo man kauft, auch wenn es scheinbar die beste Empfehlung hätte. So manche Patientin kam schon zu mir, die sich durch wahllose Mittel und Kräuter, die man ihr aufdisputirt hatte, nicht nur an Zeit und Geld, sondern auch an der Gesundheit schwer geschadet hatte.

Das Kneipp'sche Kräuternährpulver ist eine Mischung von ganz bestimmten Kräutern, dient zur Ernährung und Blutbildung, und hat namentlich bei Bleichsucht, Blutarmuth und den verschiedensten Magenleiden oft die staunenswerthesten Wirkungen.

Das vorzügliche Knochenpulver, unter dem Namen des weißen, grauen oder schwarzen Pulvers bekannt, kann durch vollkommenes „Ausbrennen" oder „Dörren" reiner Rindsknochen kostenlos von jeder Hausmutter zu eventuellem Bedarf bereitet werden. Die gut gereinigten Knochen setzt man mehrere Tage lang starker, geschlossener Hitze aus, bis sie in einem Mörser zu Pulver zerstoßen werden können: das gibt das weiße Pulver. Setzt man die Knochen der directen Gluthitze aus, dann erhält

man das schwarze Pulver. Die beiden gemischt ergeben das graue Pulver. Ein kleiner Zusatz von pulverisirtem Weihrauch, Kohlenstaub und Angelicawurzel erhöht noch die vorzügliche Wirkung dieses letztern.

Kohlenstaub gewinnt die Hausmutter aus reiner, frischer Holzkohle, am besten aus Linden- oder Kiefernholz.

Das Foenum graecum — ein unbezahlbares Heilmittel — ist nichts Anderes, als der Same des Bockshornklees. Um Thee zuzubereiten genügt ein halber Kaffeelöffel des Pulvers zu ½ Pint Wasser; mit einigen Tropfen Honig aufgekocht und kalt getrunken schmeckt er lieblich und wirkt durststillend und kühlend bei Fieber und innerer Hitze; er ist auch ein vorzügliches Gurgelwasser bei Halsbeschwerden. Mit Milch und etwas Kümmel gekocht und mehrere Monate lang täglich eine Tasse voll genossen, bildet Foenum graecum in Verbindung mit entsprechenden Wasseranwendungen ein relativ sicheres Mittel gegen abnorme Magerkeit. Als heißer Brei auf Geschwüre und Eiterbeulen gelegt und öfters gewechselt, reift es in kurzer Zeit völlig schmerzlos die Knoten und zieht den Eiter vollständig heraus.

Der Topfenkäse wird, wenn als Heilmittel zur Verwendung kommend, feucht verrührt und auf Eis gestellt.

Werden Kräutertropfen oder Tincturen verordnet, so genügt es, die betreffenden Kräuter, Wurzeln oder Beeren klein geschnitten in gutem, echtem Kornbranntwein anzusetzen; bereits nach vier bis fünf Tagen sind die Tropfen gebrauchsfähig.

Von den Kräutern, die in keinem Hause fehlen sollten, und die sich die Hausmutter ohne Mühe beschaffen kann, nenne ich: Kamille, Minze, Tausendguldenkraut, Erdbeerblätter, Thymian und Waldmeister, Mistel und Eichenrinde, Hirtentäschchen, Wermuth, Fenchel und Heidelbeeren.

Wie schnell bricht oft ein Unfall herein, und wie froh ist man namentlich auf dem Lande, wenn wenigstens ein erstes Linderungs- und Hilfsmittel zur Hand ist. — Wahrhaftig, eine niedliche, gutversorgte Kneipp'sche Hausapotheke, die die Frau meist selbst füllen könnte, wäre nothwendiger und nutzbringender, als so manche andere Beschaffung, über deren Zweck man sich oft kaum klar ist.

C. Officinelle Benennung der empfohlenen Heilmittel.

Alaun = Alumen
Aloë = Agave americana L.
Andorn = Marrubium vulgare L.
Angelica = Angelica silvestris L.
Anserine = Potentilla anserina L.
Arnica = Arnica montana L.
Attich = Sambucus ebulus L.
Augentrost = Euphrasia officinalis L.
Baldrian = Valeriana officinalis L.
Bergenzian = Gentiana lutea L.
Birke = Betula alba L.
Bitterklee = Menyanthes trifoliata L.
Bockshornklee = Foenum graecum
Brennnessel = Urtica dioica L.
Brombeerblätter = Rubus fructicosus (folia)
Brunnenkresse = Nasturtium officinale R. Br.
Calmus = Acorus calamus L.
Dornschlehblüthen = Prunus spinosa L. (flores)
Ehrenpreis = Veronica officinalis L.
Eichenrinde = Quercus pedunculata Ehrh. (cortex)
Enzian s. Bergenzian
Erdbeerblätter = Folia fragariae vescae L.
Fenchel = Foeniculum officinale All.
Flieder s. Hollunderblüthen
Foenum graecum = Bockshornklee
Ginster = Genista scoparia L.
Gundelrebe, Gundermann = Glechoma hederacea
Hafer = Avena sativa L.
Hagebutten = Rosa canina L. (fructus)
Haselnußblätter = Corylus avellana L. (folia)
Heidelbeeren = Vaccini myrtillus L. (bacci)
Heublumen = Semen herbae
Hirtentäschchen = Capsella bursa pastoris L.
Hollunderblüthen = Sambucus nigra L. (flores)
Honig = mel
Huflattich = Tussilago farfara L.

Hühnerdarm s. Sternmiere
Johanniskraut = Hypericum perforatum L.
Kalmus s. Calmus
Kamille = Matricaria Chamomilla L.
Klette = Lappa officinalis L.
Knöterich s. Wegtritt
Kreuzblume, bittere = Polygala amara L.
Kreuzdorn = Rhamnus cathartica L.
Lavendel = Lavandula vera L.
Lehm = Lutum
Lindenblüthen = Tilia grandifolia oder parvifolia Ehrh. (flores)
Löwenzahn = Leontodon taraxacon L.
Melisse = Melissa officinalis L.
Minze = Mentha piperita L.
Mistel = Viscum album L.
Olivenöl = Oleum olivarum optimum
Raute = Ruta graveolens L.
Ringelblume = Calendula officinalis L.
Rosmarin = Rosmarinus officinalis L.
Salbei = Salvia officinalis L.
Santala = Santalum rubrum L.
Schachtelhalm s. Zinnkraut
Schafgarbe = Achillea millefolium L.
Spitzwegerich = Plantago lanceolata L.
Sternmiere = Stellaria media L.
Täschelkraut s. Hirtentäschchen
Tausendguldenkraut = Erythraea centaurium L.
Thymian = Thymus serpyllum L.
Tormentill = Potentilla Tormentilla L. (Radix)
Veilchen = Viola odorata L.
Wachholder = Iuniperus communis L.
Waldmeister = Asperula odorata L.
Wegtritt = Polygonum aviculare L.
Wegwart = Cichorium intybus L.
Wermuth = Artemisia absinthium L.
Wollkraut = Verbascum thapsus L.
Ysop = Hyssopus officinalis L.

Zimmt = Cinnamomum zeylanicum Blum.
Zinnkraut = Equisetum arvense L.
Zwergholunder s. Attich
Zwiebel = Allium cepa L.

6. Was ist Krankheit? Wie kommen Krankheiten zustande?

Zunächst muß ich hier einige Worte vorausschicken über den medizinischen Standpunkt Kneipp's, d. h. über seine Auffassungsweise von Krankheit, Krankheitsentstehung und Heilung.

Der Mensch ist ein Lebewesen von beschränkter Dauer. Dieselbe Materie, d. h. derselbe Stoff, der alle übrigen Wesen, der die ganze Welt aufbaut und zusammenhält, der bildet auch in bewunderungswürdig weiser und mannigfacher Verbindung den menschlichen Organismus. Jedes einzelne Organ unseres Körpers, dieses vollendeten Meisterwerkes der Schöpfung, hat seine eigenartige Zusammensetzung, seinen eigenen Zweck und seine eigene, streng bestimmte Aufgabe. Da aber dieser unser Organismus wie die gesammte Natur den Gesetzen der Veränderung und des beständigen Wechsels unterworfen ist, so kann er in seiner Verfassung nur dann bestehen, wenn in jedem einzelnen Organe wie im Gesammtorganismus ein beständiger, geordneter Wechsel und Austausch der verschiedenen Stoffe stattfindet; nur dadurch entstehen jene Erscheinungen, die wir Lebenserscheinungen nennen, nur aus dieser beständigen Veränderung und diesem Austausch löst sich der Lebensproceß, kommt das „Leben" zustande. Dieser Lebensproceß nun zehrt wie jede Arbeit Materie auf, nützt Stoffe ab, scheidet sie auf verschiedene Art und Weise aus (Excremente, Urin, Schweiß, Gase u. s. w.), gleichzeitig aber ersetzt er dieselben wieder durch andere Vorgänge wie Bewegung, Ernährung, Athmung u. s. w. Man nennt diesen sich stets erneuernden Proceß den Stoffwechsel, mit anderen Worten: eine beständige Um- und Neubildung. Geht nun dieser Stoffwechsel richtig nach seinen Gesetzen, d. h. normal vor sich, dann sagen wir: der Mensch ist gesund. Treten Störungen auf und infolge deren naturwidrige Beschaffenheit der Materie, wirken Schädlichkeiten auf den Organismus ein, ist mit einem Worte falscher Stoffwechsel vorhanden, dann ist der Mensch

krank, und die ungewöhnlichen und meist unangenehmen Erscheinungen und Empfindungen, die diesen Zustand begleiten, nennen wir Krankheitszeichen oder -symptome. Kommen derartige Störungen im Stoffwechsel häufig vor, so nennt man dies Neigung oder Disposition zu Krankheiten, und diese kann erstens eine ererbte und zweitens eine durch unrichtige Lebensweise erworbene sein.

Wenn wir nun die Frage beantworten: Wie kommen Krankheiten zustande? so müssen wir vor Allem festhalten, daß zur Entstehung einer Krankheit immer eine innere oder äußere Veranlassung vorhanden sein muß, denn es ist ein anerkannter Satz der Heilkunde, daß keine Krankheit von selbst entsteht. Immer wirkt eine Krankheitsursache ein und veranlaßt eine organische oder funktionelle Störung. Solcher Ursachen gibt es aber unzählige. Der größte Theil der Krankheiten indes hat seine letzte Ursache in schlechter Säfte- und Blutmischung, in mangelhafter Blutbildung und abnormem Blutlauf. Andere Krankheiten entstehen, nach den neuesten medizinischen Forschungen, durch die sogenannten Bacterien oder Spaltpilze, das sind winzige, mit freiem Auge nicht wahrnehmbare Lebewesen, die in den Körper eindringen und mitunter eine furchtbare Verwüstung anrichten. Man nennt die auf solche Weise entstandenen Krankheiten bacilläre oder Infectionskrankheiten; solche sind z. B. Cholera, Unterleibstyphus, Diphterie u. s. w.

Kneipp vertritt bis jetzt die erstgenannte Theorie der Krankheitsursachen, die sogenannte humoralpathologische, welche lange Zeit die herrschende war und von vielen Aerzten heute noch vertreten wird. Er leitet im Allgemeinen die Erkrankung von Unregelmäßigkeiten in der Säfte- und Blutbeschaffenheit und Blutcirculation her, und dieser Auffassung entsprechend ist auch seine Behandlungsweise. Nicht allein der erkrankte Theil, sagt er, muß in Betracht gezogen werden, sondern der ganze Mensch. Daher kommt es auch, daß Kneipp thatsächlich niemals nur local behandelt, im Gegentheil die ausschließliche Localbehandlung verwirft und stets auf den Gesammtorganismus einwirkt, indem er vor Allem die kranken

Stoffe auszuleiten versucht und gesunde Säfte- und Blutbildung sowie richtige Circulation des Blutes anstrebt.

7. Allgemeine Wirkung des kalten Wassers. Reaction.

Vor Allem müssen wir uns auch hier wieder die Thatsache vor Augen halten, daß das kalte Wasser überhaupt die Natur wohlthätig beeinflußt und für Abhärtung und dauerndes Wohlbefinden auch des nichtkranken Körpers von hohem Werthe ist. In zweiter Reihe steht es fest, daß das naturkalte Wasser unzweifelhaft ein großes Heilvermögen besitzt, d. h. in sachverständiger, richtiger, individualisirender Anwendung wie vielleicht kein anderes Mittel den Ausgleich des gestörten, mithin kranken Organismus veranlaßt.

Die allgemeinen Wirkungen des kalten Wassers auf den menschlichen Organismus sind verschiedene und tiefeingreifende.

Das wesentlichste Moment dieser äußerlichen Einwirkungen ist zunächst die Kältewirkung d. h. die Einwirkung einer Temperatur des Wassers, die bedeutend niedriger ist, als die des menschlichen Körpers und die Rückwirkung darauf, die sogenannte Reaction.

Sobald das kalte Wasser mit der Haut in Berührung kommt, entzieht es dem Körper plötzlich eine gewisse Wärmemenge, die Haut erkaltet und zieht sich, einem allgemeinen Naturgesetze gehorchend, zusammen, das Blut sammt den anderen Säften weicht, als ob es auf der Flucht vor einem Feinde wäre, ins Körperinnere zurück; in Folge dessen wird die blutleere Hautoberfläche kalt, starr, bleich, nicht selten bläulich und von der sogenannten „Gänsehaut" überdeckt — der Lebensproceß ist in den äußeren Theilen gleichsam unterbrochen, die Lebensenergie ins Innere zurück- und zusammengedrängt — das ist die Kältewirkung.

Diesen Gewaltact vonseiten des kalten Wassers läßt aber unsere Natur nicht unerwiedert. Hat sie sich auch, um mich so auszudrücken, einen Augenblick überrumpeln lassen, so bemüht sie sich jetzt aufs Lebhafteste, den Raub an Wärme verdoppelt wieder einzubringen. Der jähe Anprall von außen, der das Blut und die ganze Lebensenergie gewaltsam nach innen getrieben hat, be-

wirkt eine um so kraftvollere Rückwirkung, so daß nun mehr Wärme vorhanden ist, als vorher — die Haut wird roth, weich, oft leicht transpirirend. Diesen Sieg über den gegnerischen Angriff erringt der Organismus aber nur durch Aufbietung der äußersten Lebensenergie, durch erhöhte Functionsthätigkeit aller Organe, durch Hebung der Lungen- und Herzthätigkeit, sowie durch beschleunigten Ernährungsproceß — in all diesen Momenten aber liegt eben das Geheimniß der Heilkraft des kalten Wassers, denn eine solche intensive Bethätigung aller Hauptfunctionen unseres Organismus muß naturnothwendig die Hebung des ganzen Lebensprocesses im Gefolge haben. — Diese Reaction nun ist für den Gesunden wie für den Kranken, der sich der Kneipp'schen Kur unterzieht, überhaupt sich mit dem kalten Wasser befreunden will, von eminenter, ja von der allergrößten Wichtigkeit.

Schlimm aber ist's, wenn die Natur nicht den Sieg über das kalte Wasser davonträgt, wenn sie unterliegt! Störung und Herabsetzung der Lebensfunctionen und allgemeine Erschöpfung sind die Folgen. — Es ist also sehr nothwendig, bei Anwendungen des kalten Wassers auf eigene Faust vorsichtig zu sein, denn nicht immer vermag der Wasserfreund oder der Patient die Wirkung des kalten Elementes und die Leistungsfähigkeit seiner Natur richtig abzuschätzen und in Folge dessen das für ihn Erlaubte und Zuträgliche zu bestimmen. Da ist es doppelt wichtig, den geeigneten Moment zur Anwendung zu treffen, sowie nur möglichst kurze und schwache Anwendungen zu machen.

Im Allgemeinen merke man sich: Je stärker und einschneidender die erste oder Kältewirkung, desto lebhafter und kräftiger die Reaction oder Gegenwirkung; die erste Wirkung wird aber in dem Maße verstärkt, als der Körper warm ist. Da nun die Heilwirkung um so kräftiger sich äußert, je stärker die Reaction ist, so gilt die Regel: der wärmste Körper erzielt die beste Wirkung von der Kaltwasserapplication. Und ebenso gilt die Regel: das kälteste Wasser erregt die stärkste Reaction, sofern der Uebergang von warm zu kalt ein rascher und unvermittelter ist; das langsame Abkühlen ist darum verwerflich. Die Kaltwasseranwendung kann direct

dem erhitztesten Körper applicirt werden, wenn Herz und Lunge in normaler Thätigkeit und nicht etwa erregt sind. — Die heilsame Rückwirkung tritt um so sicherer und rascher ein, je kürzer die Dauer der Erstwirkung, also der kalten Anwendung, war. In der Regel — und das ist das Richtige — tritt die erste, wenn auch noch schwache Reaction schon während der Anwendung, also noch unter dem directen Einflusse des kalten Wassers ein und zeigt sich durch eine stärkere oder schwächere Röthung der Haut und ein behagliches Wärmegefühl an; sobald diese erste oder kurze Reaction zur Erscheinung kommt, muß die Anwendung sofort beendet werden, sie ist der normale und sichere Uhrzeiger für die Dauer der Anwendung! Die zweite Reaction oder die bleibende Wärme stellt sich erst im Verlaufe von ½—1 Stunde, bei gesunden, abgehärteten Personen auch schon bedeutend früher ein.

Bei stark fetten Personen ist oft die erste Reaction durch sanftes Reiben der dem Wasser ausgesetzten Theile zu beschleunigen; oft ist dieselbe gar nicht wahrzunehmen, und dann kann man sich nur an eine bestimmte Zeit halten, oder man verläßt sich auf seine Erfahrung.

Schließlich haben wir noch eine wohlthuende und heilkräftige Wirkung des kalten Wassers zu erwähnen und das ist der Ausgleich der Electricität in unserem Körper. Jeder Mensch hat ein größeres oder geringeres Quantum Electricität in sich. Da nun das Wasser die Electricität rasch und leicht aufnimmt, also den Körper entlastet, so erhöht dieser Verlust resp. Ausgleich ebenfalls die heilkräftige Wirkung des Wassers.

8. Spezielle Wirkung der Kneipp'schen Güsse.

Die Kneipp'schen Güsse insbesondere wirken

a) verbessernd auf das Blut ein, indem sie durch lebhafte Anregung der Hautthätigkeit und Hautathmung dem Blute Sauerstoff zuführen und dadurch zugleich stärkend und belebend den gesammten Stoffwechsel beeinflussen.

b) Sie wirken auflösend und ausleitend, indem sie durch eben diese Hebung des Stoffwechsels eine erhöhte Ausscheidung

durch Urin, Schweiß, Ausdünstung und Absatz giftiger Stoffwechselprodukte veranlassen.

c) Die Kneipp'schen Wasseranwendungen, vorab wieder die Güsse, erzeugen ein außerordentlich angenehmes Gefühl der Wärme und Erfrischung und bewirken einen geordneten normalen Blutlauf.

d) Die Kneipp'schen Güsse wirken direct schmerzstillend; sie härten den Organismus in hohem Grade ab und machen ihn ausdauernd und widerstandsfähig.

Dasselbe gilt, wenn auch in beschränkterem Maße, von den Bädern und Waschungen. Wie oft hört man nach einem Bade oder Gusse den Ausruf: „Ich fühle mich wie neugeboren, so leicht und wohl und frisch!"

Diese Wirkungen des Wassers kennt Kneipp ganz genau, und auf dieser Erkenntnis baute er sein erfolgreiches Heilsystem auf, indem er hierbei in bewunderungswürdig scharfsinniger und kundiger Weise diese Wirkungen des Wassers überhaupt und der einzelnen Güsse und Bäder insbesondere in planmäßige, tief durchdachte Wechselbeziehung brachte. Es ist hier nicht der Ort, um erschöpfend und klinisch die Heilwirkungen der Kneipp'schen Wasserkur zu erörtern, ich komme im Dritten Theile dieses Buches noch eingehender auf dieselben zurück.

Bemerkt sei nur, daß Kneipp mit verblüffender Sicherheit die passenden und nothwendigen Anwendungen aus dem reichen Schatze seiner Anwendungsformen wählt. Jetzt ist es die auflösende und ausleitende Thätigkeit des Wassers oder der Heilkräuter, die er braucht und will, z. B. bei ausgesprochener Wassersucht, Scrophulose, Gries- und Steinleiden u. s. w, dann wieder die anregende, belebende, ausgleichende Wirkung, wie bei Bleichsucht, Congestionen oder Blutwallungen, bei Fettsucht, Hämorrhoiden u. s. w.; oder — er sieht es besonders ab auf die wärmevermindernden, fieberstillenden, beruhigenden Wirkungen in Fällen von acuten Erkrankungen (Entzündungen), bei hitzigen Fiebern, Vollblütigkeit, Neigung zu Schlaganfällen u. s. w. — Im Allgemeinen und mit den nöthigen Beschränkungen kann man sagen, daß die verschiedenen Wickelungen, kalte, sowohl

als warme mit Kräuterabkochungen, an erster Stelle der Auflösung und Ausleitung, an zweiter auch der Anregung und dem Ausgleich dienen. Dasselbe gilt von den Dämpfen. Aehnlichen Zwecken dienen die innerlich verwendeten Kräuter und Kräuterpräparate. — Noch bemerke ich, daß Kneipp's Bücher: „Meine Wasserkur" und „Mein Testament" ausführlich über die Einzeln- und Sonderwirkungen einer jeden Anwendung handeln. —

Die Wirkung der Kneipp'schen Kaltwasserkur concentrirt sich aber, wie schon angedeutet, hauptsächlich auf allseitige Abhärtung des Körpers. Der Blutlauf wird geregelt, Ernährung und Athmung werden in normale Bahnen gelenkt, die Haut wird fest und widerstandsfähig, die Neigung zu Erkältungen und Erkrankungen vermindert sich, ja schwindet meist vollständig.

9. Sind alle Krankheiten durch das Kneipp'sche System zu kuriren?

Ein altes Sprichwort sagt: „Contra vim mortis non est medicamen in hortis," das heißt: „Für den Tod ist kein Kraut gewachsen" oder, wie unser Altvater Kneipp sich ausdrückt: „Der Tod läßt sich nicht aus der Welt schaffen." Das wissen wir Alle, und es wäre einfach absurd, behaupten zu wollen, es gäbe eine bestimmte Heilform für alle Siechthümer und Körpergebrechen. Wir kennen eine Reihe von Krankheiten, die, bis jetzt wenigstens, als unheilbar angesehen werden müssen, sei es, daß ihre Natur a priori, d. h. von vornherein eine Heilung ausschließt, wie beispielsweise die ererbte oder richtige Rindenepilepsie, auch Fallsucht genannt; ferner vererbte Geisteskrankheiten, Cretinismus oder angeborener Blödsinn, gewisse abnorme Körperbildungen u. s. w., sei es endlich, daß die an und für sich heilbare Krankheit schon bis zu einem Grade fortgeschritten ist, bei dem jedes Eingreifen bereits resultatlos ist, z. B. Tuberkulose, Krebswucherungen, Rückenmarkschwindsucht oder Gehirnerweichung u. s. w. in den Endstadien. So wenig es im Plane der Natur liegt, daß Siechthum und physischer Verfall Allgemeinerscheinungen

der menschlichen Gesellschaft, typisches Merkmal der Zeit sein sollen: ebensowenig liegt es in ihrem Plane, daß jedes Uebel Heilung finden, jedem angefaulten Stamme Regeneration werden soll. Die ganze Natur ist in beständigem Entstehen und Vergehen begriffen. Eine Generation erblüht, eine andere geht unter — jede aber hat ihre genau bemessene Dauer; eine Zeit der Entfaltung und Blüthe und eine Zeit des Niederganges, des Verfalles. — So wie die Menschheit, vor Allem die heute lebende, nun einmal ist, kann freilich von einem gewaltlosen, natürlichen Vergehen oder Abtreten eines Geschlechtes, wie es im Urplane der Natur liegt, nicht mehr die Rede sein, sowenig wie von einem wahrhaft kraftvollen Aufblühen. Das Siechthum und die Krankheit fressen schon am Lebensmarke unseres Volkes, ehe es sich zu Kraft und Blüthe entfalten kann. Nun hat aber Allmutter Natur bekanntlich ein mächtiges inneres Bestreben, das Halberstorbene, Faule, Lebensunfähige ab- und auszuscheiden. Was soll sie auch mit dem todten, welken Aste oder Zweige, der nimmer an ihrem Stamme haftet! Wo die Natur ihre ewig heilenden und verjüngenden Kräfte versagt, da handelt sie weise — weise und barmherzig im Interesse der Gegenwart und — der Nachwelt!

Es gibt also kein Mittel auf der Welt, das alle Krankheiten heilen könnte, es gibt ja überhaupt kein bestimmtes Mittel gegen eine bestimmte Krankheit. Was man ein vorzügliches Heilmittel oder Heilsystem nennt, ist ja nur die größere oder geringere Kunst, durch Ueberwachung und milde Unterstützung die Heilung, welche die Natur selbst vollbringt, zu befördern. Darin, nur darin besteht die Aufgabe der ganzen Heilwissenschaft, und daß dies so oft vergessen wird, daß man der Natur, statt liebevoll und milde ihre Thätigkeit zu unterstützen, Gewalt anthut, sie regieren und zwingen will und oft durch tausend ungeeignete Mittel schädigt — das ist mit eine der Hauptursachen, warum wir trotz so vieler Aerzte und Heilmittel doch so traurig viele Kranke haben. — Die Medizin hat ihre Modewandlungen wie alle Erscheinungen der Zeit, und das gilt vor Allem von jenem Theile ihrer Wissenschaft, den sie Heilmittellehre nennt. — Es liegt mir vollständig ferne, gegen die Schul-

medizin oder ihre Vertreter los zu ziehen! Nur Unverstand und blinder Zelotismus werden dies thun. Wenn irgend eine Wissenschaft, namentlich in den letzten Decennien, wahrhaft erstaunliche Fortschritte gemacht hat, so doch die Medizin. Zu welch ungeahnter Vervollkommnung hat sich beispielsweise die Chirurgie in den letzten fünfzig Jahren emporgeschwungen? — Ich weiß auch wahrlich nicht, ob es einen erhabeneren, edleren Beruf gibt, als den des wahrhaft berufenen, gewissenhaften, von kleinlichem Kastendünkel freien Arztes! Was ich aber oben gesagt habe, läßt sich darum nicht leugnen, nicht verneinen, es ist so, und die besten Aerzte beklagen die Thatsache — ohne daß der Einzelne sie ändern könnte. Hat sich auch unter den Vertretern der Medizin zu allen Zeiten eine Reaction zu Gunsten der natürlichen Heilweise geltend gemacht, die Allopathie ist doch immer das non plus ultra, das Erste und Letzte geblieben, ist es bis zur Stunde geblieben entgegen der ehrlichen besseren Einsicht, daß die vorherrschend mineralischen und gifthaltigen Medicamente mehr Schaden anrichten, als der Herrgott droben gut machen kann. Eine chemische Entdeckung jagt die andere, jedes neue Medicament muß wirksamer sein, als das vorhergehende; man setzt sich mit verblüffendem Gleichmuth darüber hinweg, daß diese modernen Heilmittel fast durchaus nur Palliative sind, d. h. Mittel, welche nicht das Wesen der Krankheit, sondern nur die Symptome derselben bekämpfen sollen; und in wie vielen Fällen hinterläßt das mehr als zweifelhafte Medicament eine andere, nicht selten ernstere secundäre Krankheit! O, diese Folgekrankheiten — unsere Aerzte kennen es wohl, dies ihr Schmerzenskind! Man verfolge zur Beleuchtung des Gesagten einmal die sogenannten „Heilprocesse" von Syphilis mit Quecksilberpräparaten, oder die Behandlung von acutem Gelenkrheumatismus mittelst Salicyl! Kann man dies „heilen" nennen? Ja, wenn unsere Wissenschaft, die im Erforschen der Krankheiten heute so rührig ist, erst ebenso groß im rationellen Heilen sein wird, dann erst wird das Goldene Zeitalter der Medizin anbrechen — nicht früher!

Wenn man ferner ins Auge faßt, daß bei der gegenwärtigen allgemeinen Degeneration, dem erschreckenden Schwächezustand namentlich der Frauenwelt, so viele Fälle ernster Erkrankung

vorliegen, so kann man sich nicht genug wundern, daß bei so vielen Aerzten die Behandlung eine so — wenig durchgreifende, ernste, radicale ist. Die Medizin wird genommen, die und jene Speise wohl auch vermieden, man trinkt auch etliche Wochen lang Nichts — aber, das Leben — ja am Leben wird nichts geändert — in der That nichts, selbst wenn der Doctor den Muth gehabt hätte, etwas verändern zu wollen. Sollte dies wirklich nur die für die amerikanischen Aerzte sprichwörtlich gewordene Uebergalanterie sein? Liegt nicht etwa der wahre Grund tief in der modernen Heilmode und deren Auffassung selber? — Und die Kranken? Man wirft dem unbequemen Mahner im Innern einen Brocken hin, um ihn abzuspeisen, man schließt gewissermaßen mit der Krankheit einen Pact, wie Doctor Faust mit dem Teufel: „Für so lange laß mich nun in Ruhe!" — Das ist kein „Heilen" und kein — „Genesen"! Die halb- und kaum beschwichtigte Unordnung im ganzen Organismus — sie wird immer größer, das Uebel tiefer, hoffnungsloser, und dann ist es nur eine natürliche Folge, daß viele Krankheiten, die bei rechtzeitiger, gründlicher Behandlung unschwer zu heilen gewesen wären, sich zu einem Grade entwickeln, der jedem Heilversuche spottet.

Wie hält's nun Kneipp mit diesem heiklen Punkte? Verblüffend einfach. Da heißt's nur: „Entweder — oder! — Entweder der Kranke unterwirft sich ganz und rückhaltslos den Forderungen, oder — er verzichtet auf jede Kneipp'sche Behandlung." So hält es Kneipp — so muß es im Interesse der guten Sache und im Interesse der Kranken selber jede Kneipp'sche Anstalt, jeder Kneipparzt halten.

Nach dieser Voraussschickung nun zur Beantwortung der oben gestellten Frage: „Sind alle Krankheiten durch die Kneipp'sche Heilform zu kuriren?" — Nein, es sind nicht alle Krankheiten zu kuriren; es gibt, wie schon gesagt, keine Heilweise, die alle Krankheiten zu heilen vermöchte, und wenn Kneipp das unglückliche Kräutlein gefunden hätte — wir müßten es bitter beklagen. Kneipp heilt viele, unzählige Kranke, er heilt sie von allen Arten menschlicher Gebresten, er heilt vielfach und erwiesenermaßen auch da noch, wo jede Hilfe für unmöglich gilt;

das sind aber durchaus keine „Wunderkuren" — die kennt Kneipp nicht, denn auch da, wo er „wunderbar" und auffallend hilft, geht es unendlich einfach und — natürlich zu.

A. Welche Krankheiten bieten eine günstige Prognose für das Kneipp'sche Heilsystem?

a) Mit wenigen Ausnahmen alle Nervenleiden, insbesondere alle im Dritten Theile angeführten nervösen Leiden.
b) Alle Hautkrankheiten, syphilitische Seuche mit inbegriffen.
c) Die allermeisten acuten Entzündungskrankheiten.
d) Kinderkrankheiten wie: Bräune, Diphtherie, englische Krankheit (Rhachitis), Scharlach, Masern, Blattern u. s. w.
e) Leber- und Nierenkrankheiten, Magenleiden aller Art.
f) Tuberkulose, namentlich Knochentuberkulose; ferner:
g) Viele Arten von Augen- und Ohrenleiden, z. B. Hornhauttrübung, Geschwüre an der Bindehaut, Sehnervatrophie, Mittelohrkatarrh u. s. w.

Gute Aussicht auf Heilung haben auch leichtere Formen von:
h) Epilepsie, namentlich Hystero-Epilepsie; vorzüglich ist die Kneippkur bei allen Blutstauungen und Blutveränderungen, bei Vergiftungen, bei allen fieberhaften Zuständen; ferner sehr erfolgreich für eine sehr große Zahl von Frauenkrankheiten aller Art.

B. Welche Krankheiten eignen sich nicht für die Kneippkur?

a) Alle schweren Krankheitsformen in den Endstadien.
b) Ein sehr hoher Grad von Lebensschwäche und innerem Kräfteverfall, so daß keine Reaction mehr zustande kommen kann.
c) Fälle, wo die Kranken durch schwere Krankheiten oder ausschweifende Lebensweise in einen quasi Zehrzustand verfallen sind.
d) Ausgesprochen schwere organische Herzfehler.
e) Sehr hoher Grad nervöser Ueberreizung verbunden mit nervösen Krampfzuständen.

Indessen ist hier zu bemerken, daß auch in einzelnen dieser

Fälle eine äußerst milde, freilich nur von sachkundiger Hand angewandte Wasserbehandlung noch von Erfolg sein kann. Was die Behandlung von Krebsübeln, gewissen Arten von Tumor und Neubildungen, inneren Geschwüren, Brüchen u. s. w. betrifft, so empfehlen sich hier außerordentlich sogenannte Vorkuren behufs Kräftigung des gesammten Organismus vor der eventuell nothwendigen Operation, sowie die Nachkur, nach vollendeter Operation, ebenfalls zur Kräftigung bezw. Ausleitung und rascheren Totalheilung.

10. Hat das Kneipp'sche Heilsystem Erfolge aufzuweisen?

Für Alle, die mit der Kneippbewegung auch nur wenig vertraut sind, ist eine Antwort auf diese Frage überflüssig. Das Kneipp'sche Heilsystem hat zahlreiche und großartige Heilerfolge zu verzeichnen. Das sind nicht leere Behauptungen und nicht laienhafte Anpreisungen. Daß Kneipp eine sehr große Anzahl gewöhnlicher Heilungen, eine gleichfalls überraschend große Zahl schwerer Fälle mit vollständiger, ärztlich verbürgter Heilung, sowie eine ganze Reihe eclatanter Heilungen bei aufgegebenen Patienten zu verzeichnen hat, daß ferner zahlreiche analoge Fälle in jeder echt Kneipp'schen Anstalt, ja auch bei vorsichtiger häuslicher Kur und Selbstbehandlung vorkommen: das sind einfach Thatsachen, von denen sich jeder Vorurtheilsfreie leicht überzeugen kann.

Wahrlich, wenn in unserer an Errungenschaften jeder Art so reichen Zeit, in der eine Erfindung die andere jagt, bei einem modernen, verwöhnten, skeptischen, durch tägliche Schwindeleien abgestumpften Publikum eine Bewegung wie die Kneipp'sche in allen Welttheilen solche Bedeutung erlangen kann, daß sich nun schon seit mehr als 10 Jahren ein alljährlich wachsender Strom von Kranken und Hilfesuchenden jeder Art und jeden Standes, vom kaiserlichen Prinzen herab bis zum armen Bäuerlein aus dem Hinterwald, nach dem kleinen Schwabendorfe Wörishofen wälzt; wenn seit Jahren schon an zahlreichen Orten, selbst über dem Oceane, Kneipp'sche Anstalten sich als lebhaftes Bedürfnis erweisen, wenn bereits Hunderte von Kneippvereinen so zu sagen

auf der ganzen bewohnten Welt errichtet sind; wenn dazu all diese Freunde und Anhänger Kneipp's und seines Systems, gleichviel welchen Lebensgewohnheiten sie bis jetzt gehuldigt, mit wahrer Begeisterung sich den Forderungen einer Heilweise fügen, die unerbittlich auf geradezu spartanische Einfachheit, Natürlichkeit und Abhärtung, sowie auf strengste Durchführung der einschneidendsten Kurvorschriften dringt, wenn Hunderte von Aerzten, darunter Männer von bedeutendem medizinischen Rufe aus aller Herren Länder, diese Heilweise studiren und zu der ihrigen machen: — dann muß eine solche Sache denn doch mehr sein, als eine „Modeneuheit", mehr, als ein „Sport" oder ein „Begeisterungsdusel", auch mehr, als eine jener Tageserfindungen, die ausgespielt haben, ehe sie recht bekannt sind! Zu solcher Bedeutung kann sich nur eine Sache erheben, die Werth und dauernden, wahren Erfolg hat, die man bereits als ein Gemeingut kennt. Kneipp ist eben keiner der „Wunderheilkünstler", die zu allen Zeiten ein dummgläubiges Publikum gefunden haben. Kneipp vollbringt keine „Wunderkuren", so wenig sein Heilsystem ein „Wundersystem" ist; der Gottesgnadenarzt heilt sehr natürlich, dazu freilich von Grund aus; er wandelt und modelt seine Patienten um zu einfachen, natürlichen, abgehärteten Menschen, und das ist an erster Stelle das Geheimnis seines beispiellosen Erfolges. Kneipp heilt nicht nur den kranken oder halbkranken Leib, das sieche Glied — er macht einen gesunden und — einen natürlichen Menschen.

Zweiter Theil.

Das Kneipp'sche System
und
die gesunde Frau.

I.

Allgemeines über das Weib.

1. Das Weib als Gattungswesen, sein Gattungscharakter.

Wohin immer wir im weiten Reiche der belebten Schöpfung unseren Blick wenden, ob in die Sphäre der seelenlosen, unvernünftigen, ob in die Sphäre der vernunftbegabten Wesen: ein Moment, eine Erscheinung tritt uns vor Allem, immer und überall auffällig und ausgeprägt, entgegen — es ist das wunderbare Gesetz der Naturordnung, das jedem Lebewesen in unendlicher Weisheit seine Bestimmung und — die Nothwendigkeit der Erhaltung seiner Art vorschreibt. In der an Geheimnissen und Wundern so reichen Welt der Natur, im ganzen gewaltigen Schöpfungsbau hängt Alles, wenngleich wir so Vieles noch nicht verstehen und erfassen, voll Harmonie zusammen; ein Ding ist abhängig vom andern, ein Gesetz vom andern, eine Erscheinung von der andern, und sie greifen in ihrer Gesammtheit und Reihenfolge in einander wie die Glieder einer Kette; das Einzelwesen und das All — sie dienen gemeinsam einem einzigen großen Zwecke, und sie bilden in ihrer ununterbrochenen Wiederholung, in ihrem steten Kreislaufe gewissermaßen eine Ewigkeit; denn da alles Geschaffene sich in Zeit und Raum bewegt, die Dauer des Einzelwesens also eine beschränkte ist, so hat der Schöpfer tief in jede lebende Creatur den allmächtigen Trieb der Fortpflanzung, der Gattungserhaltung gelegt.

Es ist dies das naturgemäße, instinktive, zwingende Bestreben, durch Zeugung neue Wesen der eigenen Art hervorzubringen, um diese Art selbst zu erhalten. Diesem vornehmsten Naturgesetz ist auch der Mensch als König und Meisterwerk der Schöpfung unterworfen, er ist wie jedes organische Geschöpf ein Gattungs-

wesen im Reiche der Natur, allerdings ein freies, vernunftbegabtes, das edelste und vollkommenste, und das Gattungsleben selbst ist für ihn nicht das Zwingendste, ist nicht der oberste und der Hauptzweck seines Daseins. „Der Mensch hat," sagt der gelehrt Franzose Main de Biran, „ein dreifaches Leben, das rein organische, thierische, also das Gattungsleben, welches unter dem mächtigen Naturtrieb der Erhaltung seiner Art steht, ferner das andere, mittlere Leben des freien, sittlichen Menschen, der selbstwollend über seinem animalischen oder thierischen Theile steht, und drittens, ein höchstes Leben der reinen Vernunft, der moralischen und religiösen Ueberzeugungen und Grundsätze."

Als menschliches Gattungswesen nun bildet die Frau, der geschlechtliche Gegensatz des Mannes, die meist betheiligte Hälfte bei der Fortpflanzung des menschlichen Geschlechtes, und diese ihre Hauptaufgabe deutet der ganze weibliche Organismus und dessen Functionsthätigkeit aufs Bestimmteste an. Als „Mutter der Menschen," wie sie der Schöpfer schon im Paradies bezeichnet hat, ist sie weit mehr, als der Mann, das entgegengesetzte geschlechtliche Princip, mit dem Gattungsleben verkettet. Des Weibes ganze Natur, sein ganzes Sein geht in diesem Naturdienste auf; aber bei der durch Civilisation und Religion veredelten, sittlich geklärten Frau ist dieser Dienst zur höchsten Würde, zur erhabensten Berufsfunction erhoben worden.

Dieser Umstand, daß das Weib auch im Zustande höchster Civilisation, in den fortgeschrittensten socialen Verhältnissen, bei aller inneren und äußeren Emancipation doch vor Allem Gattungswesen ist und bleibt — dieser Umstand kommt durch die gesammte physische und seelische Veranlagung der Frau, durch den sogenannten Gattungscharakter zum sprechendsten Ausdruck. Das Weib neigt im Allgemeinen mehr zur Milde, zur Weichheit und Hingebung; sein Thun und Urtheil wird vorherrschend von der Empfindung, vom Gefühle beeinflußt. Das Weib umfaßt auch das Kleinste, Mühevollste mit liebevoller Geduld; seine Macht liegt im Gemüthe, seine Stärke und Seelengröße in der bewunderungswürdigen Fähigkeit zu leiden, im Unglück festzustehen — auszuharren, zu ertragen; sein Adel in der Erkenntnis, in der Vertretung und in der Repräsentation des Guten und Schönen — in der allmächtigen Mutterliebe.

Der Mann vertritt mehr die thätige Energie, die Kraft, das freie Denken; doch ist dieser Unterschied mehr relativ als positiv, d. h. mehr in allgemeiner theoretischer Beurtheilung des Gattungscharakters, als für die einzelne Person zu verstehen. — In der Wirklichkeit verschmelzen die seelischen Gegensätze mehr oder weniger, ja sie werden, wie man uns versichert, mit der fortschreitenden Frauenemancipation immer mehr verwischt und aufgehoben — ob auch zum inneren Glücke des Weibes?

2. Naturberuf des Weibes, seine sociale Stellung. Allgemeines über die Ehe.

Aus dieser Naturbestimmung des weiblichen Geschlechtes — besonders der Erhaltung der Art zu leben — ergibt sich von selbst der natürliche, von Gott gewollte Beruf des Weibes, nämlich Gattin und Mutter zu werden. Für diesen wichtigen Beruf ist sie von der Natur körperlich wie geistig in bewunderungswürdiger Weise und auf das Vollkommenste ausgestattet worden, und wenn auch vom widernatürlich erzogenen oder beeinflußten Mannweib der Neuzeit tausendmal gegen diese erste und vornehmste Bestimmung demonstrirt wird — die uralte Thatsache bleibt darum doch bestehen, und das gesunde, natürlich denkende und fühlende Weib weiß, daß es in der Erfüllung dieser Aufgabe seine hohe Bedeutung und seine Befriedigung findet. —

Als natürliche und sittliche Form dieses Berufes kennen wir die rechtmäßige Ehe.

Nur in der Ehe, dieser innigsten physischen wie seelischen Verbindung von Mann und Weib kommen, in beiderseitiger Ergänzung, die gegensätzlichen geschlechtlichen und Gattungscharaktere zu harmonischem Ausgleich, zu einem Ausgleich nicht nur der physischen, sondern auch der seelischen Gegensätze.

Die Ehe ist so alt wie die Menschheit selber, und bildet die Grundlage aller gesellschaftlichen, nationalen und religiösen Verhältnisse und Entwickelungen. Auf der Ehe als ihrem Fundament beruht jede menschliche Ordnung, jeder Fortschritt, die Blüthe der Völker und Generationen, mit einem Worte: die Glückseligkeit und Tüchtigkeit des menschlichen Geschlechtes.

Das gilt allerdings in ganz besonderer Weise, ich möchte sagen im weitestgehenden Sinne vor Allem von der vollkommensten und idealsten Form der ehelichen Verbindung, von der christlichen Ehe der Liebe, die als göttliche und unauflösliche Constitution die Würde und Bedeutung der Frau auf die höchste erreichbare Stufe stellt. Diese Ehe gibt dem Weibe seine wahre, gesellschaftliche Stellung, in ihr wurzeln mit dem Werthe auch die Rechte der Frau, in dieser Ehe ist sie nicht nur Partner in einem quasi geschäftlichen Vertrage, ausgerüstet mit der Möglichkeit eines Rücktrittes, sie ist weder die Sklavin, noch die Magd des Mannes, sondern seine Gefährtin, eine mit Rechten ausgestattete, in vielfachen Beziehungen unabhängige sociale Persönlichkeit. Das rechtmäßige Eheweib ist die Seele der Familie, die anerkannte Regentin im weiten Kreise ihrer beruflichen Pflichten als Mutter und Erzieherin der Kinder, als Wächterin der Zucht und Sitte, als Vermittlerin von Bildung und Charaktertüchtigkeit.

Die rechtmäßige, sittliche Ehe verleiht aber der Frau nicht allein ihre hohe gesellschaftliche Stellung, ihre Würdigung und Werthschätzung, sie ist auch so recht der Boden ihrer vollen Kraft- und Tugendentfaltung. Der Ehebund mit seinen vielfachen Pflichten, mit seinen oft so schweren und opfervollen Anforderungen bietet dem reichen Gemüthe des Weibes die schönste Gelegenheit zur Bethätigung seines verschönenden und veredelnden Innenlebens. Ist doch die Frauenseele ein wahrer Born von Liebe und Erbarmung, von Opfermuth und bewundernswürdiger Seelengröße; dieser Born aber will geweckt und in die richtigen Bahnen geleitet sein, diese Tugendkeime wollen den rechten Boden, damit sie zu Wachsthum und Blüthe kommen — dieser Boden aber ist die ideale Ehe der Liebe, in ihr ist das Weib Priesterin alles Hohen, Guten und Schönen.

In Würdigung ihrer wichtigen und schweren Pflichten ist der Frau auch von jeher bei den meisten Völkern eine hohe Verehrung, ja Heilighaltung gezollt worden, lange bevor das Christenthum die Ehe und mit der Ehe das Weib zur höchsten Würde erhoben hat. — Wahr ist es ja, und mit tiefem Bedauern muß es constatirt werden, daß durch die heutige Stufe der Civilisation, durch die Uebervölkerung in allen Berufsarten und Zweigen, durch

die Ueberschätzung der städtischen Cultur nicht minder wie durch die Abneigung gegen alle ländlichen und wirthschaftlichen Beschäftigungsarten ein ganzes Heer von Frauen geschaffen wurde, die nicht zur Ehe als ihrem natürlichsten Berufs- und Wirkungskreise gelangen können. Sie sind hinausgewiesen auf Bahnen und Arbeitsfelder, die ihnen wohl das Brod gewähren, die aber nie und nimmer der weiblichen Natur entsprechen, sie auch nur selten das innere Glück und die Zufriedenheit finden lassen. Aber neben dieser großen Menge von Stiefkindern des Glückes gibt es heutzutage bereits eine große Zahl von weiblichen Hagestolzen, die absichtlich und freiwillig die Ehe meiden, nicht aus religiösen Motiven und nicht aus physischer oder seelischer Eheuntüchtigkeit, sondern aus Unabhängigkeitssucht, aus Hochmuth und aus Liebe für die „Frauensache", deren Märtyrerinnen sie zu sein wähnen. Ich glaube, jener alte Staatsmann, der s. Z. auf dem Reichstage in Wien ausgerufen hat: „Gott schütze uns vor diesen Jungfern", hat so ganz Unrecht nicht gehabt. Wenn man so vielfach über den Niedergang der Weiblichkeit klagen hört, über Verrohung und Excesse aller Art unter einem Theile der Frauenwelt, so liegt dieser Klage allerdings viel Berechtigung zu Grunde, und die Ursachen dieser traurigen Erscheinung sind nicht allein in den der Frau ungewohnten Berufssphären, in dem rücksichtslosen Kampf um die Existenz, dem sie, dem rauhern Manne gleich, die Stirne bieten muß, nicht allein in dem inneren Unbefriedigtsein, das einem Mißton gleich die Seelenharmonie des Weibes stört, zu suchen — die Schuld liegt sicher zu nicht geringem Theile auch am obgenannten modernen „Neuweib", das die Schranken, welche Natur und Sitte der Frau gezogen haben, keck durchbricht. Die Pflanze, die nicht in ihren Boden gesetzt wird, der alle Bedingungen zur Entwickelung fehlen, wird niemals blühen.

Die irregeleitete Seelenrichtung der Frau hat stets krankhafte Entartungen zur Folge. Tief im Wesen des Weibes sind die Grundzüge des „ewig Weiblichen" begründet, und diese Charakterzüge lassen sich nicht ungestraft unterdrücken. Ob auch unsere Zeitlage mit dem traurigen Gespenst der socialen Frage es zur beklagenswerthen Nothwendigkeit macht, daß ein großer Theil der Frauen hinaus *muß*, oft in die brutalste Oeffentlichkeit —

niemals werden doch diese Verhältnisse einen berechtigten Entschuldigungsgrund bilden können für die unnatürlichen Bestrebungen und die Ausschreitungen der falsch verstandenen Frauenemancipation.

Es liegt nicht im Rahmen dieses Buches, eingehend über diesen wunden Punkt der Gegenwart zu verhandeln, es würde wohl auch zwecklos sein, — das Eine aber möchte ich doch bemerken: Mag die Frau des 19. Jahrhunderts immerhin nach höherer geistiger Ausbildung und nach quantitativer wie qualitativer Erweiterung ihrer Rechte und Befugnisse streben, mögen Jene, denen Fähigkeit und Beruf dazu gegeben ist, auch Lebensstellungen und Berufsarten wählen, die, wenigstens im Allgemeinen, bis auf unsere Zeit der Frau unzugänglich waren! Wir können tüchtige, fachgemäß und gründlich geschulte Lehrkräfte, zielbewußte und berufene weibliche Aerzte gar gut brauchen; sie sind seit lange tiefgefühltes, dringendes Bedürfniß, aber — Frauen sollen sie bleiben mit Leib und Seele und vor Allem Frauen, die in der Ehe ideale, treufeste Gattinnen und Mütter sind. Dann, aber auch nur dann, kann man von einer Segnung der Emancipation, überhaupt von einer logischen und socialen Berechtigung derselben sprechen. Wo aber das Streben nach Unabhängigkeit und Fortschritt beim Weibe zur Sucht und Manie wird, wo es die Frau entweibt, sie aus ihrer natürlichen Sphäre hinausdrängt, wo der widerliche Wettbewerb mit dem Manne aus Princip und Widerspruch beginnt: da ist die Emancipation lächerlich und unhaltbar. Der welterfahrene, greise Reformator Kneipp spricht in seiner kurzen, derben Art beherzigenswerth über die emancipationssüchtigen Frauen: „Wenn die Weiber beim Herd bleiben thäten und im Haus und d'Köpf nicht nach lauter Sachen stelleten, die sie nichts angehen, wenn sie gute Kinder erzieheten und den Mann ordentlich halten thäten, dann gäb's kein' Unfrieden in der Familie, dann hätt' man eine tüchtige Jugend, dann hätt' man statt lauter nervöser und hysterischer Weiber, die vor lauter G'scheid-

heit und Gelehrtheit d'Krämpf haben, g'sunde, feste Hausmütter mit fünf g'sunde Sinn statt sieben kranker." Das sind freilich harte, ungeschminkte, aber trotz alledem gut gemeinte und — wahre Worte. Kneipp mit seinem scharfen, die modernen Verhältnisse durchschauenden Blick, mit seinem urgesunden, wenn auch oft herben Urtheil, sieht als vornehmsten Beruf des Weibes, ob es nun auf dem Throne sitze oder in der Hütte walte, den „Stand der Hausmutter", wie er sich ausdrückt, an; und für diese „vielgeplagten, braven Hausfrauen" hegt er eine außerordentliche Hochachtung, eine ganz besondere Sorgfalt, ja ich möchte fast sagen väterliche Zärtlichkeit, denn mit nie ermüdendem Erbarmen sucht er ihre vielfachen Leiden und Krankheiten zu heben. In jedem seiner Vorträge wendet er sich belehrend, tröstend oder — strafend an sie. „Wenn d'Hausmutter recht ist, ist d's ganze Haus recht", pflegt er zu sagen, und hat er hierin nicht selbst auch recht?

II.

Kneipp's Grundprincipien über physische Diätetik des Weibes.

1. Die Gattin.

A. Spezielles über die Ehe.

Ich komme nun im Folgenden zur eigentlichen Diätetik der Frau im Sinne und nach dem Systeme Kneipp's. — Die Ehe sollte, wie schon im vorigen Abschnitt gesagt wurde, naturgemäß ein Bund der Liebe sein. Nur die Kraft wahrer, sittlicher Liebe kann ja den festen Kitt bilden, der den Bund zusammenhält in dauernder Frische und Innigkeit. Die Ehe ist eine Verbindung fürs Leben, und wenn ihr innerstes Wesen, die Liebe, fehlt, dann fehlt ihm jede Weihe und jede geistige Schönheit, es fehlt ihm aber auch die Bürgschaft auf Glück und die Gewähr des Friedens. Die traurigen Resultate der spekulativen Vernunft- und Geldehen, die in unserer Zeit mehr, als in jeder anderen sozusagen Tagesereigniß bilden, sie sprechen laut genug für ihre Unhaltbarkeit. — Ein anderes Uebel, das wohl nicht geringer ist, als die Vernunft- und Geldehen, sind die ebenfalls gerade hier in Amerika so häufigen Gelegenheits- und Kinderehen. Was läßt sich erwarten, wenn Kinder, an Leib und Seele unentwickelte, unreife, vielfach angekränkelte, schwächliche Wesen beider Geschlechter zum Ehebunde schreiten! Er ein Knabe, sie ein in allem Nothwendigen unerfahrenes Schulmädchen, wenn auch leider oft schon durch und durch verdorben! — Ist es vielleicht besser mit den Gelegenheitsehen? Man macht Bekanntschaft, vielleicht im zweifelhaften Schanklocale, auf dem Tanzboden, an der Straßenecke und —

morgen schon wird der „Bund fürs Leben" geschlossen, um nach wenigen Wochen oder auch nach wenigen Tagen schon wieder-gelöst zu werden. Kann man sich bei solchen Verhältnissen noch wundern über die erschreckend überhandnehmenden Doppel- und Vielehen, über Ehescandale eklichster Art in allen Klassen und Ständen, über das Heer von Getrennten und Geschiedenen, über die Menge der täglichen Brutalitäten und Gewaltacte, über den rapiden Niedergang der Sitte und des allereinfachsten Rechtsgefühls, über das unheimliche Wachsthum des großstädtischen Proletariats übelster Sorte? Halten wir Umschau in der Geschichte allgemeiner Ereignisse, in der Cultur- und Ehegeschichte im Besonderen, wir treffen auch nicht im altheidnischen Zeitalter der Culturvölker eine solche Entartung und Verrottung der Eheverhältnisse, wie sie uns die Neuzeit, diese Ära höchsten Fortschrittes und sprichwörtlich gewordener Intelligenz zu bieten hat. Soll es besser werden, dann muß vor Allem die Ehe, das Fundament aller Ordnung und Sitte, der Grundpfeiler staatlicher und Völkertüchtigkeit, consolidirt, vor Profanation geschützt und in ihre natürliche Würde wieder eingesetzt werden. Von jeher war ja die Ehe das Wahrzeichen und der Gradmesser der Güte eines Volkes. Mit der Ehe steigt oder fällt die Nation — die Ehe also und die Familie ist es, von der unsere Hoffnung abhängt und ausgeht. Ist aber die Seele der Ehe und der Familie nicht *das Weib*? „Wie die Frauen, so das Volk" ist ein altes Wort, aber ich glaube, es trifft zu.

Motive zur Ehe, Gattenwahl, verschiedene Rathschläge.

Soll eine Ehe glücklich werden, dann müssen vor Allem *die Motive*, d. h. die Beweggründe zu derselben, reine, solide sein. Wenn das Weib zum Traualter treten will, dann soll es an erster Stelle die Liebe leiten — ich kann's nicht oft genug betonen — die sittliche, geklärte Liebe, die Unglück und Schicksalsschläge, Schönheit und Sinnenreiz *überdauert* und sie — *beherrscht*. Die Liebe, sagt man, sei die Mutter der Treue, die Treue aber möchte ich die Krone der Ehe nennen; sie hütet das Glück und die Sitte. — Weil aber wahre Liebe nur der Achtung und Werthschätzung entspringen kann, so ist es von höchster Wichtigkeit bei der Wahl

des Gatten, den Charakter, die innere Gediegenheit desselben zur Hauptbedingung zu machen. Es ist nicht tief genug zu beklagen, daß man heutzutage gerade auf diese Güter so wenig, ja vielfach gar keinen Werth legt. Charakter und innere Güte ist das Letzte, wonach unsere Bräute fragen; wenn der Erkorene nur Geld hat oder Rang und Namen nebst einer stattlichen Figur und einer schmucken Larve; und doch leisten all diese Dinge allein nicht im geringsten Bürgschaft eines zukünftigen Glückes.

Mögen unsere Töchter überzeugt sein: ein oberflächlicher, unsolider Charakter ist nie einer großen, edlen, ausdauernden Liebe fähig, noch weniger natürlich jenes Opfermuthes der wahren Liebe, an den das eheliche Leben so oft appellirt. Aber selbst, wenn Liebe und Charakter zusammentreffen, „wenn," wie Schiller sagt, „das Herz sich zu dem Herzen findet," muß Jedes, namentlich in unserer Zeit, sich die hochwichtige Frage stellen: „Bin ich auch physisch, constitutionell, gesundheitlich zur Ehe tauglich?" Wenn diese Frage nicht so oft ignorirt würde, dann hätten wir nicht in den Städten wie auf dem Lande so große Scharen von Kränklichen und Kranken; wir müßten nicht über Mütter klagen, die kaum, daß sie einem Kinde das Leben gegeben haben, in der Blüthe ihrer Jahre schon welk, gebrochen, lebensmüde und gleichgültig sind gegen alle, am meisten aber gegen die heiligen Pflichten der Ehe. Nichts rächt sich bitterer, als unberufen und unbefähigt sich hineinzudrängen in den Lebensberuf der Ehe.

Das Weib, das die physisch und moralisch gleich schweren Pflichten der Ehe auf sich nehmen will, soll kräftig, gesund, von normalem Körperbau, völlig ausgereift und von Charakter sein. Das natürlichste und geeignetste Alter für die Ehe sind im allgemeinen 20—30 Jahre; ein jugendlicheres Alter ist, namentlich bei der Schwäche unserer heutigen Jugend, durchaus nicht zu empfehlen, sowie auch ein vorgeschrittenes Alter, d. h. mehr als 30 Jahre, aus Motiven, die tief in der Natur begründet sind, nicht als geeignet empfohlen werden kann. Von hoher Wichtigkeit für das dauernde Glück der Ehe ist die Forderung, daß der Gatte mindestens 5—8 Jahre älter sei als die Gattin, da das Gattungs- und Geschlechtsleben des Weibes viel früher

erlischt als das des Mannes. Altersunterschiede unter den Gatten von mehr als 20 Jahren sind, wenige Fälle ausgenommen, unnatürlich, geradezu widerlich aber und Abscheu erregend, wenn das verwelkte, greise Weib noch um den jungen Gatten wirbt; — es ist unerhört, daß eine solche Ehe auch nur kurzes Glück geboten hätte. Eine weitere Mahnung an das ledige Weib ist die, den Bund am Traualter in seinem vollen Ernste und in seiner ganzen Bedeutung und Heiligkeit aufzufassen.

Die Ehe ist ihrem tiefsten Wesen nach unauflöslich, und ob auch die wandelbaren Gesetze unserer modernen Staaten, jene Gesetze, die so oft nur crasser Materialismus dictirt, die Ehe tausendmal zu einem nüchternen Geschäftsvertrage stempeln und seine Lösung an diesen oder jenen Paragraphen binden: die rechtmäßige Ehe bleibt darum doch ihrer Natur nach und in ihren Consequenzen unauflöslich. Wer mag es ausdenken, wie viel sittliche Verkommenheit, wie viel Wirrnisse und wie viel Noth und Elend durch das leidige Scheidungswesen in die Welt gesetzt wird? Wo keine Achtung vor der Ehe, da ist auch keine Heilighaltung, keine Scheu vor einem Bruche derselben. Unser leichtlebiges, in jedem Nerv unbeständiges Geschlecht anerkennt so schwer mehr Fesseln, am schwersten lebenslängliche, und wären sie auch „aus Rosen". Nur Neues ist die Parole der Meisten, namentlich in den Großstädten, nur Neues, Prickelndes, Sensationelles, selbst um den Preis der Ehre, des Glückes, ja der Existenz! Ein ewiges Hungern, ein niemaliges Gesättigtwerden — das ist der fluchgehetzte Ahasver, personificirt in unserer ganzen Generation, das ist das gewaltige Zeitfieber, die epidemische Krankheit unseres Jahrhunderts.

Ist das junge Weib bereits eingetreten in das Heiligthum der Ehe, ist sie Gattin geworden, dann muß es für sie Lebensaufgabe sein, ihr Eheleben in jeder Hinsicht zu einem glücklichen zu gestalten, denn ihr vor Allem liegt es ob, das Ehe- und Familienglück zu pflegen und zu hüten. Sie muß sich von der ersten Stunde ihrer Ehe an klar sein, daß das ausschließliche Eigen- und Selbstleben aufhören und ihr ganzes Sein und Denken nunmehr in dem neuen Leben, das sie in und mit dem Gatten führt, aufgehen muß. Die Gattin hat ja Priesterin zu sein im Heilig-

thum der Familie, segenspendend zu walten in der stillen Umfriedung des Hauses, und von diesem stillen Schauplatz ihres Wirkens aus ziehen sich die wohlthätigen Consequenzen hinein ins allgemeine und öffentliche Leben. Den Mann indessen ruft die Pflicht hinaus auf die stürmische Wahlstatt des Kampfes um die Existenz, auf das Feld des öffentlichen Wirkens für Staat und Vaterland; und so ergeben sich zwei ganz verschiedene Pflichtenkreise, deren Grenzen geachtet und beiderseits aufrecht erhalten werden müssen. Mann und Weib sind ja Eins, und es *soll* zwischen ihnen die denkbar innigste Gemeinschaft der Seelen herrschen; das hindert aber in keiner Weise, daß das Eine discret sich der Einmischung in das Arbeitsfeld des Anderen enthalte. Die Gattin hüte sich streng, dem Manne gegenüber die lästige Inquisitorin zu spielen; der kluge und liebende Gatte weiß wohl den Schatz zu würdigen, den er an der verschwiegenen, zurückhaltenden Gattin besitzt und in entscheidender Stunde wird er selbst zu seinem Weibe kommen und ihren Rath, ihre Meinung erbitten, sicherer, als wenn sie ihn durch Zudringlichkeit abstößt. Verschwiegenheit ist überhaupt eine der Gattin nothwendige Eigenschaft; wo der Mann z. B. einem öffentlichen Berufe oder Amte lebt, da kann die bewegliche Zunge der Frau unnennbare Verlegenheiten und peinliche Wirrnisse heraufbeschwören, ja sie kann den Ruf und das Vertrauen, das ihr Gatte genießt, gänzlich zerstören.

Es ist etwas ungemein Liebliches um das stille, herzinnige *Einssein* zweier Gatten, und es soll mit aller Entschiedenheit jeder Eingriff in das eheliche Verhältniß, jeder Versuch, diese Harmonie zu stören, auch wenn er von Verwandten oder Freunden ausginge, energisch zurückgewiesen werden. Die erste Person ist für das Weib der Gatte, und erst *nach* diesem kommen alle Anderen. — Bei aller Ehrfurcht und Hochachtung gegen gute Eltern und Schwiegereltern, bei aller Freundschaft und Liebe für Verwandte und Freunde muß es gesagt sein: nicht am seltensten sind es *die nächsten Angehörigen*, die den Keim der Zwietracht unter die Gatten streuen, so daß oft die verderbliche Saat Glück und Zufriedenheit für immer erstickt. Schweigen, sage ich nochmal, lerne die Frau und fertig werden *mit Gott, ihrem*

Gatten und sich selbst — allen Anderen sei der Einblick in ihr Allerheiligstes verwehrt. Nie, um ihrer Ehre, ihres Glückes willen, nie mache sie die Welt zum Zeugen ihres Kummers, am allerwenigsten der kleinen ehelichen Zerwürfnisse, die ja auch in der besten Ehe einmal auftauchen können. Das ist ja eben der schönste Stolz des Weibes, seine zwingendste Seelengröße: still zu tragen, klaglos und muthig, wenn einmal das Glück flieht und der Kummer seinen Mantel um sie schlägt. In allen Fällen, so lang es immer möglich, halte die Gattin zum Gatten.

Man nennt den Frieden einen Engel der Ehe — an der Gattin vor Allem liegt es, ihn nicht über die Schwelle zu treiben, sondern ihn zu halten mit ihrem ganzen Vermögen. Ist aber ein Mißton bereits in den Gemüthern vorhanden — dann — liebe Gattin, um deines Glückes willen, laß ihn nicht weiter klingen, laß nicht weiter reißen den Riß, er wird so leicht unheilbar, und dann bringt keine Reue und keine Thräne den entflohenen Engel zurück. Das Schmollen und Trotzen ist ein bitterböses Ding an einer Frau, des weiblichen Charakters unwürdig, so oft von den traurigsten Folgen.

Die Eigenschaft, sich anzuschmiegen und anzupassen ist dem Weibe wohl darum in so hohem Grade verliehen, damit es mit Klugheit und in liebender Unterordnung durch seinen sanften und darum mächtigen Einfluß die Härten des Gatten abschwäche und ihn unvermerkt dem Hohen und Schönen gewinne. Dieser starke Einfluß des charakterfesten, sanften Weibes ist auch der einzige Weg, den Gatten, wenn er auf Abwege gerathen, wenn er moralisch gesunken ist, wieder zu erheben und der Pflicht zurückzubringen. Würde so mancher weibliche Heißsporn sich hiervon überzeugen lassen, dann hätte er über weniger Mißerfolg und über weniger Enttäuschungen zu klagen. Nicht Vorwürfe und nicht Moralpredigten bringen einen verirrten Gatten zur Umkehr, sondern die stille Macht duldender Liebe, die unwiderstehliche Gewalt, die in der harrenden Treue der Gattin liegt. Man spricht so viel von einem „Erziehen" des Gatten durch die Frau; ist auch der Ausdruck nicht ein glücklich gewählter, es liegt doch viel Wahrheit in ihm, und oft schon in meinem Leben mußte ich an das schlichte Wort meiner alten, treufesten Großmutter

denken: „Wie die Frau ihren Mann macht, so hat sie ihn." Das ist jedenfalls sicher, daß des Gatten Charakter von dem der Frau stark beeinflußt wird — zum Guten oder zum Bösen. Wie wohlthuend berührt es doch, zwei Gatten zu finden, die in beglückender Seelenharmonie einem Ziele zustreben — der höchstmöglichen gegenseitigen Vollendung und Veredlung! Sie haben dieselben Interessen, dieselbe Werthschätzung geistiger Güter, dasselbe Streben bei aller Verschiedenheit des Temperamentes und der seelischen Aeußerungsweise.

Das weibliche Taktgefühl ist im Allgemeinen eine angeborene Gabe, deren sich die meisten Frauen erfreuen; merkwürdig ist es aber, ja noch mehr, befremdend, daß sie von demselben in der Regel gerade dem Gatten gegenüber so selten Gebrauch machen!

Auch in der glücklichsten Ehe birgt das beständige und intime Nebeneinanderleben die Gefahr des Sichgehenlassens, der unbewußten, gegenseitigen Vernachlässigung, ja nicht selten einer gewissen Rücksichtslosigkeit in sich. Davor kann neben zarter Zuneigung nur der feine weibliche Instinkt, des Weibes Taktgefühl bewahren. Die Gattin mache es sich zum Grundsatz, dem Manne gegenüber stets die Höflichkeitsrücksichten walten zu lassen, die sie auch Freunden und Bekannten gegenüber nicht, ohne zu beleidigen, außer Acht lassen dürfte. Das stört in keiner Weise die Vertraulichkeit, wohl aber hält es plumpe Zudringlichkeit und manche unliebsame Reibung fern.

Körperliche Pflege des Gatten. Damit meine ich zunächst weder die Pflege des kranken Gatten — obgleich diese Pflege, wenn sie nöthig wird, eine der ernstesten und heiligsten Pflichten der Gattin bildet — noch auch will ich damit sagen, daß die Frau des Mannes Magd und Leibdiener sein soll; ich meine lediglich die aus Liebe und Gattinpflicht entspringende Sorge für den Gatten und deren Bethätigung. Hierher gehört vor Allem die liebevolle Vorsicht für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden; wir wissen Alle, wie oft diese Sorge höchst nothwendig ist, da auf Seiten des starken Geschlechtes dieselbe vielfach gar nicht vorhanden, in noch mehr Fällen wohl aber ein ganz unverantwortlicher Leichtsinn gerade in diesem Punkte Regel ist.

Zu dieser Sorge um das Wohlbefinden gehört nun wohl an erster Stelle der Tisch. Ich komme später eingehend auf dieses Capitel zurück und erwähne darum an dieser Stelle nur kurz das launige Sprichwort, das von den Herren Ehemännern nicht absichtslos so oft zum Besten gegeben wird: „die Liebe des Mannes geht durch den Magen!“ Das klingt recht dick prosaisch, beruht aber auf einem guten Theil Wahrheit. Ein gutes Mahl fesselt den Gatten meist sicherer ans Haus, als — sit venia verbo — die hinreißendste Sonate Beethoven's ohne diesen Tisch! Mag auch die Braut und Gattin noch so lebhaft für Kunst und Poesie schwärmen, die erste ihrer Künste sei — die altehrwürdige Kochkunst. Sachkundige, praktisch ausgebildete Köchin sei jede Frau, auch wenn sie nicht den Tisch bestellt; in weiterer Folge mag dann die Kunst und alles andere Schöne zur Geltung und zur vollen Herrschaft kommen.

Des Gatten Garderobe bildet einen weiteren Gegenstand liebender und praktischer Sorge für die Gattin. Ob sie allein des Hauses Pflichten trägt, oder ob sie einen Theil derselben aufs Gesinde legt, immer sei es ihre Sorge, daß der Gatte Ordnung und Accuratesse in seinen Schränken und Schubfächern finde. Die Leibwäsche muß nothwendig von Zeit zu Zeit durch die Hand der Hausfrau gehen, damit nie der fatale, für beide Theile peinliche Umstand eintrete, daß, wenn der Hausherr dieses oder jenes Stück in Gebrauch nehmen will, es erst an den Reparaturtisch kommen muß. Ein Knopf, eine Naht, ein Stich — das sind kleine Dinge, haben aber nicht selten große Wirkungen; es steht auch gar nicht vereinzelt da, daß so ein kleines Ding den Anfang zu einem unheilbaren Bruche gegeben hat; jedenfalls rufen Vernachlässigungen dieser Art Unmuth, Aerger, Verstimmung und Mißachtung der Hausfrau hervor. Des Gatten Wäsche wie seine übrige Bekleidung seien ferner stets peinlich rein, immer am rechten Orte und, wenn sie gebraucht werden, parat gelegt. Hat er ein separates Schlaf- oder Arbeitszimmer, so fordert es nicht nur Pflicht und Liebe, sondern auch der Stolz der Frau, daß dieser Raum zu jeder Stunde rein, geordnet und behaglich sei. Die Liebe ist in dieser Beziehung wahrhaft erfinderisch; eine Blume oder Pflanze, ein Deckchen, ein Bild erhöhen den Eindruck des Netten

und Wohnlichen, ohne daß, bei mäßig bemittelten oder ärmeren Frauen, großer Kostenaufwand nöthig wäre. Saubere Einfachheit, wenn auch im einzigen Schmuck der Liebe, wirkt tausendmal wohlthuender, als die kalte Pracht liebverlassener Paläste.

Zu diesen bestimmten Besorgungen und Pflichtbethätigungen für den Gatten treten dann so viele kleine Liebesdienste und Aufmerksamkeiten, die auf kein „Muß" Anspruch machen, aber im Schimmer ihrer Intention so unendlich angenehm und wohlig berühren. Ich möchte sie die Weihrauchkörner nennen, die, von aufmerksamer Hand gesammelt, das heilige Feuer der Vesta, d. h. die eheliche Liebe und Innigkeit unterhalten. Solche kleine Dienste sind: das Anzünden der Cigarre, das Stopfen des Pfeifchens, das Zurechtlegen des Hausrockes, Partnerschaft beim Lieblingsspiele u. s. w. Die liebende Gattin weiß selbst am besten, was sie in dieser Beziehung zu thun oder zu lassen hat. Sie muß es auch verstehen, dies Alles mit jener unbeschreiblichen Eigenart zu thun, die dem Gatten stets die Empfindung weckt, er empfange eine Gunstbezeugung.

B. Geschlechtsleben.

Es ist ein heikles Gebiet, das im Folgenden zur Besprechung kommen soll, aber es läßt sich einmal nicht umgehen, und ich kann nur wiederholen, was ich bereits im Vorwort gesagt habe: „Der rath- und hilfsbedürftigen Frau ist dieses Werk gewidmet, und nur der Wunsch, zu helfen und zu nützen hat mich bei meiner Arbeit geleitet." Wer Anderes in diesem Buche sucht, hat sich geirrt! Für ihn ist es nicht geschrieben und nicht gewollt. Gerade das Geschlechtsleben der Ehe ist so recht der wunde Punkt unserer Zeit. Darüber schweigen macht die Sache nicht anders, am wenigsten besser; darüber aufklären und den Unwissenden, vor Allem den Kranken und Gesunden rathen, ist eine gute That. Wer aus übergroßer Prüderie und falsch verstandener Tugendhaftigkeit sich an diesen ernsten Ausführungen stößt, der lege dies Buch ruhig zur Seite und — schütze seine Unschuld. Es gibt ein altes lateinisches Sprichwort: „naturalia non sunt turpia", zu deutsch „die Natur hat nichts Unreines," und ich füge

bei: „wer in ihr Unreines sieht oder findet, der hat es gesucht und in sie hineingetragen."

Der Zweck der Ehe ist, wie bereits früher gesagt wurde, vor Allem die Erhaltung und Fortpflanzung des Menschengeschlechtes; speziell um dieses Zweckes willen ist die Ehe eingesetzt und geheiligt worden; und in der That, diese Bestimmung ist so erhaben, von so weitgehender Bedeutung, daß man mit Recht von einer Heiligkeit derselben sprechen kann. Wenn dieses Umstandes alle Gatten eingedenk wären, dann müßten wir nicht die tiefe Entwürdigung dieser Institution und den schmachvollen Mißbrauch derselben die Signatur unserer Zeit nennen, dann käme man nicht so weit, die Ehe als Licenz raffinirtester Geschlechtsausschweifungen zu betrachten. Im sittlichen, rechtmäßigen Ehebunde ist der Geschlechtsgenuß in Anbetracht seines Zweckes allerdings legitimirt, ich möchte lieber sagen, geheiligt und verklärt, **nie und nimmer aber kann er von den Gesetzen der Sittlichkeit und Mäßigkeit dispensiren!**

Zeugung.

Die geschlechtliche, d. h. körperliche und seelische Vereinigung von Mann und Frau zwecks Befruchtung der letzteren nennt man Begattung, coitus oder auch eheliche Pflicht. Dieser Act ist nicht wie beim Thiere eine periodische Erscheinung, die dem Zwange der sogenannten Brunst unterliegt, sondern steht, wie schon früher angedeutet, beim Menschen unter der Herrschaft der sittlichen Willensfreiheit. Es ist also der Mensch in Ausführung des ehelichen Actes nicht an eine bestimmte Zeit gebunden, es ist ihm im Gegentheil von Natur und Moral erlaubt, diese Liebesvereinigung einzugehen, auch wenn voraussichtlich keine Befruchtung stattfindet. Diese Vergünstigung gegenüber dem menschlichen Gattungswesen ist aber, wie schon gesagt, unter die strenge Controlle der Vernunft und der Natur- und Sittengesetze gestellt. Immer bleibe der oberste Zweck die Zeugung, die treibende Gewalt aber die Liebe. Wo nur Sinnenlust und geile Selbstbefriedigung die eheliche Umarmung dictiren, da ist der wahren und edlen Liebe bereits der Todesstoß versetzt, denn nie und nimmer vereinbaren sich diese beiden Contraste. Dem ehelichen

Zeugungsacte bleibe alles Gemeine, alles Lüsterne und Raffinirte fern; die Frau darf auch in diesem Augenblicke die zarten Regungen weiblicher Schamhaftigkeit und Züchtigkeit nicht von sich weisen; sie darf unter keiner Bedingung Ausschweifungen und wollüstige Berechnung dulden, sie hat mit aller Entschiedenheit und Unerbittlichkeit jedes Uebermaß und jeden Mißbrauch der ehelichen Befugnisse zurückzuweisen.

Es ist eine Thatsache, die nicht genug zu beklagen ist, daß die sittliche Reinheit und Mäßigkeit des ehelichen Lebens heutzutage so sehr selten mehr zu finden ist, zu beklagen ganz besonders auch deswegen, weil die Mißachtung der natürlichen Gesetze und der mißhandelten Natur unbarmherzig und unerbittlich *gerächt* wird. Ein merkwürdiges Symptom unserer Zeit ist es auch, daß sie, je weiter sie in Wissenschaft und Aufklärung fortschreitet, je mehr sie in die Räthsel und Geheimnisse der Natur eindringt, desto unnatürlicher wird und desto mehr gegen die ewige Ordnung frevelt. Statt im natürlichen Acte der menschlichen Zeugung die erhabene Idee derselben zu verwirklichen, stürzt unser Geschlecht die Ordnung und macht das Mittel zum Zwecke; ja noch mehr, man sucht mit wahrhaft verfluchenswürdigem Raffinement den eigentlichen Zweck absichtlich zu vereiteln, mit anderen Worten: *man hintertreibt die Befruchtung systematisch und prahlt damit in schamlosester Art.* Auf wessen Rechnung muß mit fast zwingender Nothwendigkeit dieser Grad von Immoralität gesetzt werden?... Ich sage Nichts weiter hierüber, aber man erlebt und erfährt im Verkehre mit Kranken viel, sehr viel, oft mehr, als man für möglich hielte. *Wenn die Frau nicht Wächterin und Pflegerin der Sitte und der ehelichen Keuschheit ist — dann steht es schlecht um diese Güter*, und nur zu bald liegt ihr Altar auch in der Ehekammer verödet und entweiht. — Die sittlich fühlende Gattin schrecke zurück vor jeder unlautern Zumuthung vonseiten des Gatten, wenn er im Sinnenrausch oder im Affect des Augenblickes sich vergessen sollte. Das Uebermaß des Geschlechtsgenusses und das Raffinement in demselben ruinirt wie nichts Anderes die Frische, Schönheit und *Gesundheit* einer Frau in kürzester Zeit *total und für immer*. Das Schlimmste aber an der

Sache ist wohl, daß das Weib mit Gesundheit und Schönheit so oft die Hochachtung vonseiten des Gatten, sowie seine Liebe verliert; er verzeiht es ihr nicht, daß sie den Forderungen, die eine Stunde der Leidenschaft dictirte, nicht energisch widerstanden und ihm die Demüthigung, deren er im ernüchterten Zustande bewußt wurde, nicht erspart hat. Die Frau ist es ja, die mit Liebe und Klugheit den Mann gerade in dieser Hinsicht zu zügeln und in den Schranken des Anständigen und Erlaubten zu halten vermag. Aber auch sie selbst befleißige sich im Allgemeinen und im Besonderen in ihren geschlechtlichen Beziehungen zum Manne stets edler Schamhaftigkeit und Sitte. Sie wache über sich selber, damit sie in Bekleidung, in Geberden, in den natürlichen menschlichen Vorkommnissen nie einen widerlichen, abstoßenden Anblick biete. Wie die Liebe oft durch einen Blick, eine Bewegung quasi momentan erwachen kann, so reicht ein unbehüteter Moment hin, sie zu erkalten. Es ist der Frau nicht dringend genug ans Herz zu legen, *Maß zu halten* in Allem, besonders in Beweisen sinnlicher Liebe im Geschlechtsleben. Wenn sie mit ihrer Schönheit, mit ihren Reizen und Gunstbezeugungen nicht weise vorgeht, ja nicht gewissermaßen *kargt*, dann wird es ihr schwerlich gelingen, den Gatten ein ganzes Leben lang zu fesseln. *Eine maßvolle, kluge Gattin weiß sich durch berechtigtes und rechtzeitiges Versagen, durch Zurückhaltung und Charakterstärke nicht nur die Achtung, sondern selbst die erste Liebe ihres Gatten bis ins späteste Alter zu erhalten.* Durch diese weise Diätetik des ehelichen Geschlechtslebens erhält die Frau sich und dem Gatten aber auch noch ein anderes nicht minder hohes Gut — *die Gesundheit*. Zur Belehrung unerfahrener Frauen setze ich hier nur kurz einige Winke her, deren Beachtung ich ihnen dringend ans Herz legen möchte:

1) Niemals überlasse sich die Gattin der ehelichen Umarmung bei Unwohlsein, großer Ermüdung und Erschöpfung; bei seelischer Mißstimmung und Unaufgelegtheit zum Acte oder nach heftigen Gemüthsaffectionen.
2) Unter keiner Bedingung darf der Act stattfinden während der Dauer ihrer Menstrualblutung.

3) Nie als Wiederholung in kurzen Zwischenräumen, auch nie bei geistiger oder physischer Indisposition des Gatten (Uebergenuß geistiger Getränke! u. s. w.)
4) Nicht während des dritten Monates der Schwangerschaft und nicht im hochschwangeren Zustande, ferner nicht vor Ablauf von mindestens zwei Monaten nach einer Entbindung.
5) Niemals bei constatirter Erkrankung eines Geschlechtsorganes.
6) Auch nie wenn der Gatte an Tripper oder Syphilis erkrankt ist, und nicht, wenn die Gattin vom Ehebruch des Mannes überzeugt ist. — In den ersteren Fällen muß sie, im letztgenannten soll sie versagen, und sie braucht sich aus der faulen Phrase: „Die Frau ist dann an der event. Untreue des Gatten schuld," gar nichts zu machen — wo sie mit gerechter Ursache versagt, da ist sie nicht verantwortlich!
7) Sie dulde absolut keine unnatürliche, raffinirte, unvollständige, widernatürliche, verlängerte oder brutale Ausführung des ehelichen Actes, wenn es ihr daran liegt, sich gesund und zur Erfüllung ihrer ehelichen und mütterlichen Pflichten fähig zu erhalten.
8) Die Frau befleißige sich stets einer peinlichen körperlichen Reinlichkeit und Sauberkeit.
9) Niemals mache sie das Geschlechts- und Gattungsleben zum Gegenstande allgemeiner Gespräche und Unterhaltungen, auch nicht den intimsten Freundinnen oder der Mutter gegenüber!

Kinderverhinderung.

Ich wollte, ich könnte über dieses traurigste aller Capitel schweigen; aber gerade dadurch, daß man stets hierüber zu reden vergißt, daß man diesen Schandfleck unserer trotz aller Cultur so vielfach verrohten „besseren" Gesellschaft todtzuschweigen versucht, wird das Uebel immer allgemeiner. Man kann kaum glauben, daß das von der Natur mit besonderer Milde und ausgesprochenem instinktiven Rechtsgefühl begabte Weib einen solchen Grad von Unnatur und Verderbtheit erreichen könnte, wie ihn heute Tausende von Frauen meist aus der gebildeten Klasse thatsächlich an den Tag legen! Ich hatte vor einiger Zeit an einem Erholungsorte im Gebirge Gelegenheit, mit einer amerikanischen

Dame, die meinen Rath wegen eines Nervenleidens holte, bekannt zu werden. Auf meine Erklärung hin, die vorliegende, hochgradige, nervöse Reizbarkeit beruhe nach meiner festen Ueberzeugung auf uterinären Störungen, meinte die Dame leichthin, sie pflege zwar seit sieben Jahren alljährlich eine „unangenehme Störung" zu beseitigen, doch fühle sie sich stets munter und wohl danach, und die Unannehmlichkeit sei um so geringer für sie, da sie, durch Erfahrung klug gemacht, stets schon in den allerersten Monaten einschreite. Ich legte ihr meinen Standpunkt in dieser Sache ungeschminkt klar, sie aber meinte: „Da müßten Sie mehr als die Hälfte unserer Frauen, von den „Besseren" die meisten, verdammen. Das ist hierzulande eine selbstverständliche Sache; wer will denn alljährlich ein Baby haben?" Ich wußte nur zu gut, daß sie vollkommen die Wahrheit gesprochen hatte. Das Kinderverhindern und Kinderbeseitigen steht in allen Großstädten, vorab in den amerikanischen, heutzutage in vollster Blüthe; man spricht auch darüber ganz offen als über eine selbstverständliche Sache. Die Frauen fühlen gar nicht mehr die Schmach und noch weniger das Verbrecherische dieser Vorgänge, und es ist stark zu bezweifeln, ob das Uebel jemals wieder gründlich auszurotten ist, — die Scheu vor den Natur- und Sittengesetzen fehlt!

Zur Aufklärung und zum Wohle jener gutgewillten Frauen, die aufrichtige Belehrung suchen und als Beantwortung der so vielfach an mich gestellten Frage: Ist Kinderverhinderung erlaubt? theile ich in Folgendem kurz das Nöthigste über diese Angelegenheit mit.

1) Eine absichtliche Verhinderung der Empfängniß oder Befruchtung, sei es durch unvollständige Ausführung des Zeugungsactes, sei es durch Schutzvorrichtungen oder durch andere raffinirte und schamlose Manipulationen, sei es durch sofortige Ausspülung nach dem Acte mittelst Wasser oder anderer Substanzen in der Absicht, eine Befruchtung zu hintertreiben, sei es durch medicamentöse oder alkoholische Getränke zwecks

Tödtung des männlichen Samenkeimes, **ist verbrecherisch und durch Natur- wie Sittengesetze verboten,** Personen, die sich zu Rathgebern oder Helfershelfern in dieser Sache hergeben, sind Betheiligte am Verbrechen. Die Folgen dieses sündhaften Treibens sind, wie jeder gewissenhafte Arzt bezeugt, im höchsten Grade verderbliche. Abgesehen davon, daß sich die Gatten aufs Tiefste erniedrigen und als gemeine Sklaven der Lust charakterisiren, welche nicht die sittliche Kraft besitzen, die natürlichen Consequenzen der Ehe zu tragen, abgesehen davon, daß speziell das Weib, das sich zum Werkzeug solch schmachvoller Verirrung hergibt, jeder Seelenreinheit und jedes weiblichen Adels sich begibt — auch für die Gesundheit sind die Folgen unsäglich traurige. Es treten ein: rasches Verblühen, Schlaffheit oder entzündliche Zustände der Geschlechtstheile, schwere Nervenleiden, ja sehr oft ernste organische Erkrankungen.

2) Es ist der Gattin nicht erlaubt, nach erfolgter Befruchtung, also im schwangeren Zustande eine Abtreibung der Frucht (Abortion) zu veranlassen oder eine solche an sich vornehmen zu lassen! Mag die öffentliche Meinung es halten wie sie will, mögen gewissenlose Aerzte behaupten, was sie wollen: **die Abtreibung der Frucht ist ein Mord, ob der Fötus eine Woche oder sieben Monate alt ist.** Die zur Entschuldigung gewaltsamer Abortion vorgebrachten Sophismen, es handle sich ja meist nur um einen unbelebten Fruchtkeim u. s. w., sind in doppelter Beziehung hinfällig. Einmal ist der Zeitpunkt der animatio oder Belebung des Fötus eine offene Streitfrage der größten Gelehrten; aber selbst wenn man annimmt, daß es sich um eine noch unbelebte Frucht handelt, so wäre doch die Vernichtung eines Wesens, das bestimmt ist zu leben, dessen Existenz bereits begonnen hat, also voraussichtlich zur Vollendung gelangen wird, in gleicher Weise verbrecherisch. — Die Folgen einer gewaltsamen Abortion sind so traurige, daß man nicht begreifen kann, wie Gattinen, selbst gut situirte, gesunde Gattinnen, bei denen also weder Kränklichkeit noch Armuth die Versuchung bilden, sich zu diesem Verbrechen verleiten lassen

können. Gerade Gesundheit und Schönheit, die Güter, um derentwillen die meisten sich einer Abortion unterziehen, werden ja durch diese Vorgänge am sichersten und raschesten zerstört. Die natürlichen Phasen der Zeugung, Schwangerschaft, Entbindung und Säugeperiode erhöhen und erhalten nur Wohlbefinden, Schönheit und Frische der Frau, wenn anders sie normal veranlagt ist und zweckentsprechend lebt. Es ist erwiesen, daß ein halbes Dutzend normaler Entbindungen das Aussehen der Frau und den Zustand ihrer Geschlechtsorgane niemals so zum Nachtheil zu verändern vermögen, als dies durch eine einzige gewaltsame Abortion geschieht. Ich habe sozusagen täglich Gelegenheit zu beobachten, wie furchtbar die Natur gerade diesen Eingriff in ihre Rechte zu bestrafen pflegt. Das erfahrene Auge des Arztes täuscht eben nicht die mühsam aufrecht erhaltene, scheinbare Lebendigkeit und Frische, er sieht den innern Ruin auch durch die künstliche Hülle. Nur zu bald aber drückt die Natur den Frevlerinnen an ihrem Rechte auch nach außen das Brandmal ihres Vergehens auf die Stirne.

Ist es in keinem Falle erlaubt, eine Befruchtung zu verhindern, event. eine Abortion vornehmen zu lassen? Es können Fälle großer Armuth, dauernder Kränklichkeit, oder Fälle erblicher Belastung, ferner gewisse Zustände seitens der Gattin vorkommen, welche bei einer Schwangerschaft resp. Entbindung den Tod nach sich ziehen müßten; in all diesen Fällen ist eine Verhinderung der Empfängniß insofern erlaubt, als die Gatten nur jene Zeitperiode zum ehelichen Verkehre wählen, in der relativ sicher keine Befruchtung stattfindet. Es sind das die 10—14 Tage vor Eintritt der Menstrualblutung. Vorsichtshalber dürften auch die letzten zwei Tage vor voraussichtlichem Eintritt der Mensis am besten vom ehelichen Verkehre frei sein. Was den gewaltsamen Abortus betrifft, so können Fälle eintreten, wo es sich bei einer eventuellen Geburt nur um zwei Dinge handeln kann: entweder den Tod der Mutter oder den des ungeborenen Kindes; oder es können solche abnorme Schwangerschaftsverhältnisse vorliegen, die eine sofortige

künstliche Entfernung der Frucht unbedingt verlangen; in beiden Fällen ist eine Abortion erlaubt, darf aber nur berechtigterweise von einem tüchtigen, gewissenhaften Arzte, der auch allein das Vorhandensein solcher Fälle feststellen und beurtheilen kann, vorgenommen werden. Es ist darum jeder erstmalig schwangeren Frau zu empfehlen, sich nach einigen Monaten der Schwangerschaft von einem tüchtigen weiblichen Arzte, oder, wo dies unmöglich, mit herzhafter Ueberwindung aller unangebrachten Scham von einem älteren, erfahrenen und gewissenhaften Arzte untersuchen zu lassen, damit sie in jeder Beziehung beruhigt sein oder — damit der Arzt seine Maßregeln treffen kann. Niemals aber soll eine Frau aus falscher Prüderie oder der Kosten wegen sich in solchen Fällen den Händen einer gewissenlosen Hebamme überantworten. Im Uebrigen füge ich noch Folgendes zur Beleuchtung des Gesagten bei: Ich kannte eine Frau, die, wie ihr von ärztlicher Seite versichert wurde, nie ein lebendes Kind werde gebären können, da ihres anormalen Beckenbaues wegen die Entfernung der ausgebildeten Frucht nur auf operativem Wege und zwar durch Embryotomie (d. h. durch Zerstückelung des kindlichen Körpers im Mutterleibe) erfolgen könne. Durch künstliche Abortion wurde sie viermal um die Mutterfreuden betrogen, bis ihr ein befreundeter Arzt den Vorschlag machte, bei ihrer kräftigen Constitution und Veranlagung den sogenannten „Kaiserschnitt" zu wagen. Die Mutterliebe und die Sehnsucht nach einem Kinde überwanden die natürliche Furcht vor der Operation, der alte Arzt selbst leitete die letztere — heute ist die Frau glückliche Mutter eines blühenden Söhnchens. — Doch ist bei engem oder anderweitig leicht deformirtem Becken eine so gefährliche Procedur häufig gar nicht nöthig, um einem Kindchen das Leben zu schenken — die im Capitel über Schwangerschaft angeführte Diät „Obstdiät" hat schon ganz glückliche und — wenig schmerzhafte Geburten selbst bei abnormem Beckenbau bewirkt. Man darf übrigens auf Grund statistischer Nachweise annehmen, daß von hundert Fällen organischer Empfängniß-, Schwangerschafts- und Geburtsunfähigkeit beinahe zwei Drittel den Frauen selbst zur Schuld zu schreiben sind. So lange die

herrschende Unnatur in Ernährung, Kleidung und Lebensweise nicht zu Grabe getragen ist, wird es in dieser Beziehung nicht besser, sondern täglich schlimmer werden.

Schwangerschaft und Verhaltungsmaßregeln während derselben.

Hat die Frau die Gewißheit ihrer Befruchtung, die sich im Allgemeinen meist durch Ausbleiben der sonst regelmäßig eintretenden Menstruation anzeigt, dann beginnen für die Gattin ernste und ganz besondere Pflichten, von deren treuen Erfüllung ihr eigenes Wohlbefinden, wie das des werdenden Kindes abhängt. Vor Allem sehe die Frau ihren Zustand als einen bevorzugten und ehrwürdigen an; hat doch der Schöpfer den köstlichsten Schatz, den es gibt, eine unsterbliche Menschenseele, in ihr niedergelegt und sie damit zur höchsten Würde, deren das Weib theilhaftig werden kann, zur Mutterwürde, erhoben. Mit Freude und Zuversicht sehe sie darum der Stunde entgegen, die den neuen Menschen ihr in die Arme legen wird, und suche durch gewissenhafte Erfüllung aller Schwangerschaftspflichten die Vorbedingungen eines glücklichen Verlaufes der Schwangerschaft zu schaffen. Zu diesen Pflichten gehört vor Allem das ernstliche Streben, die Harmonie des Gefühls- und Seelenlebens, den Gleichmuth der Seele zu erwerben und zu bewahren und alle heftigen Affecte und Gemüthsalterationen streng zu vermeiden, da diese Seelenstimmungen auf die Bildung der kindlichen Seele, überhaupt auf die Entwickelung des Kindes einen starken und nachhaltigen Einfluß ausüben. Dazu gehört auch, daß die gesegnete Frau mit aller Energie die häufig während der Schwangerschaft auftretende Melancholie und Thränenstimmung bekämpfe, wenn sie nicht ihre Frucht in nachtheiligster Weise beeinflussen will. Glücklich die werdende Mutter, die während der Zeit ihrer Erwartung ein gleichmäßig heiteres, ruhiges, von allen Erregungen freies Leben zu führen im Stande ist, sie wendet ihrem Kinde eine Wohlthat zu, deren Größe sie erst in späteren Jahren schätzen lernt. Das gesammte Geistesleben der schwangern Frau richte sich auf edle, schöne, sittlich reine und erhebende Motive; gute Musik, ideal gehaltene Bilder, der Aufenthalt in

Gottes freier Natur kann ihr nur aufs Wärmste empfohlen werden.

Was die körperlichen Verhaltungsmaßregeln der Schwangern betrifft, so halte sich die Frau vor Allem gegenwärtig, daß die Schwangerschaft durchaus keine Krankheit oder ein krankhafter Zustand, sondern ein ganz und gar naturgemäßer Vorgang im weiblichen Organismus ist, für den die Natur das Weib bestimmt und ausgestattet hat; es wäre darum auch ganz gefehlt, die Lebensweise einer Kranken zu führen. Alles, was die Schwangere in dieser Beziehung zu beachten hat, sind gewisse Rücksichten auf ihren Zustand, die ich kurz in folgenden Punkten zusammenfasse:

Ernährung.

Hier gilt als oberster Grundsatz der: die einfachste, reizloseste Nahrung ist die beste; die Frau hat durchaus nicht nöthig, während ihrer Schwangerschaft mehr zu essen als sonst, im Gegentheil, sie hüte sich streng vor jeder Uebersättigung, denn die Natur hat in diesem Zustande weniger Bedürfniß nach starker Ernährung, als im nichtschwangern. Die hoffende Frau meide ferner starke Gewürze und stark würzhafte Kräuter wie z. B. Vanille, Muskat, Pfeffer, Senf, Petersilie, Sellerie u. s. w. Nach vollendetem dritten Schwangerschaftsmonate nehme die Schwangere folgende Diät auf: Von Fleisch genieße sie wenig, und am besten nur zartes junges; von Gemüsen nenne ich: Spinat, Salat (schwachsauer), Rhabarber, Spitzwegerich, Lattich, Gelbrüben, Blumenkohl, Schwarzwurzel; Milch vorherrschend als Sauermilch, Buttermilch und Topfenkäse; Kartoffeln so wenig als möglich, keine Hülsenfrüchte, wenig Mehlspeisen, dagegen vorherrschend Gerichte aus Tapioka, Reis und Hirse; wenig Brot, kein Bier — vor allem **sehr viel Obst** wie Aepfel, Birnen, Pflaumen, Aprikosen u. s. w., gedörrtes Obst trocken, gekocht und geschmort; Trauben, **Orangen, Citronen,** letztere drei- bis viermal täglich, ferner alle eßbaren Beeren frisch, eingemacht und als Compot. Für den Durst empfehle ich gutes, frisches Wasser, doch nur in kleinen Quantitäten; Äpfelmost, Honigwein und Citronen-

limonade nach Belieben. Alkoholien sollen unbedingt vermieden werden.

Noch ein Wort über die sogenannten Gelüste. Es gibt wohl keine schwangere Frau, die nicht von Zeit zu Zeit ein fast unbesiegbares Verlangen nach irgend einer Speise empfindet, gleichviel ob diese erreichbar ist oder nicht. Kann die Frau das Gelüste leicht und ohne Schädigung für ihre Gesundheit befriedigen, so thue sie es ruhig; ist das Gewünschte nicht erreichbar, so unterdrücke sie das Verlangen so gut wie möglich, indem sie ihre Gedanken energisch auf etwas Anderes lenkt und lasse sich keinen Augenblick von dem unbegründeten Volksglauben beunruhigen, es werde die Frucht in Folge dieses ungestillten Verlangens „gezeichnet."

Kleidung der Schwangeren.

Alles im Capitel „Bekleidung" gilt auch voll und ganz für die hoffende Frau. Sie kann die strenge Forderung: „Alles lose, leicht und zweckmäßig" nicht weit genug ausdehnen. Ist schon das moderne Corsett für jedes Weib, ob Mädchen, ob Frau, ein im höchsten Grade schädliches, nicht genug zu verdammendes Toiletteſtück, so gilt das noch viel mehr für die schwangere Frau. Die Leibwäsche der Hoffenden soll nur aus Leinen gefertigt sein; ein weiches, anschließendes Leibchen, das die Brüste stützt und ihnen doch genügend Freiheit läßt, ein leinenes und für die rauhe Jahreszeit noch ein schwereres Unterkleid etwa aus Flanell, darüber ein der Jahreszeit entsprechendes, doch nie zu schweres Obergewand etwa im Style des illustrirten Kneipp'schen Frauencostüms; leichte, genügend weite Schuhe ohne oder mit sehr niedrigen Absätzen, noch besser Sandalen: das ist Alles, was die Schwangere zur häuslichen Bekleidung nöthig hat. Sie gehe, wenn ihr das eigene Wohlbefinden und das ihres werdenden Kindes am Herzen liegt, durchaus nicht auf die allgemein verbreiteten Ideen ein, die gesegnete Frau könne sich „nicht warm genug" kleiden, und sie müsse unter jeder Bedingung eine, wo nicht mehrere Flanellleibbinden tragen. Eine Frau, die nach Kneipp'schen Principien sich gestählt und abgehärtet hat, bedarf solcher Erwärmungs- und Warmhaltungsmittel wahrlich nicht; ist sie aber noch wenig abgehärtet, und hat sie, namentlich in den

letzten Monaten der Schwangerhaft, durch Schwere des Unterleibes oder bei vorhandenem „Hängebauch" Beschwerden, so trage sie die Kneipp'sche Leibbinde aus weicher Leinwand (s. im Ersten Theile: Die Technik der Kneipp'schen Heilkur, S. 43); sie ist vollkommen hinreichend. Die schwangere Frau trage zu Hause womöglich kein Strumpfband, wenn sie ausgeht nur ein gestricktes oder gehäkeltes so lose als möglich, damit der Blutkreislauf, der bei Schwangeren ohnedies leicht zu Stockungen und Stauungen neigt, durch Nichts behindert, und keine Veranlassung zu Krampfaderbildung gegeben werde.

Spezielle Winke; Abhärtung.

Die Abhärtung ist für die hoffende Frau von gleicher, ich möchte lieber sagen, von noch größerer Wichtigkeit, als für die nichtschwangere und das in Rücksicht auf die vielfachen, der Frau oft so unangenehmen Schwangerschaftsbeschwerden, die gerade die Verweichlichten, Unthätigen und sich überall Schonenden zuerst befallen. Von den Abhärtungsregeln für die Schwangere nenne ich als wichtigste:

a) Die Frau hüte sich vor einer ruhigen, sitzenden Lebensweise, denn sie ist ihr in hohem Grade gefährlich und erschwert die Geburt; sie mache es sich daher zur Pflicht, täglich, namentlich wenn ihre häusliche Beschäftigung nicht viel Bewegung bietet, und zwar bei jeder Witterung, **mindestens eine bis zwei Stunden spazieren zu gehen.** Diese Bewegung soll aber nicht bis zur Uebermüdung ausgedehnt werden, und die Frau ruhe nach derselben, wenn nöthig, in liegender Stellung ein Weilchen aus. Diese Ausgänge dürfen unter keiner Bedingung aus „Scham" oder wegen „Unpassendsein" unterbleiben — die schwangere Frau hat keinen Grund sich zu schämen, ihre Erscheinung ist eine ehrwürdige, und nur Rohheit und Verbildung können Gegentheiliges behaupten; die Schwangere gehe, wo es nothwendig und gut ist, ohne jede Rücksicht auf die Meinung überspannter Individuen an die Oeffentlichkeit; wenn ich ihr den Besuch von lärmenden Unterhaltungen und solcher in geschlossenen Räumen abrathe, so thue ich dies nicht der „Schicklichkeit," sondern der Gesundheit

wegen. Mäßiges Treppensteigen, häusliche Arbeiten, vorsichtig ausgeführt, einfache, leichte Turnübungen u. s. w. sind vorzügliche Uebungen im schwangeren Zustande. Mein altes Mütterchen, das dreizehn Kindern das Leben gegeben hat, pflegt den erwartenden Töchtern den dringenden Rath zu geben: „Wenn Du Dich sonst fünfmal gebückt hast, so bücke Dich jetzt zwanzigmal, und wenn Du sonst dreimal die Stiege hinauf bist, steige jetzt zwölfmal hinauf; rühr' Dich, bis Du ins Bett hineinsteigst, Dein Kind der Welt zu geben." So viele Frauen verschulden durch ihre falsche Selbstschonung und das unthätige Herumsitzen selbst ihre langwierigen und schmerzhaften Entbindungen! Schauen wir doch die vielgeplagten, ewig beschäftigten Bauers- und Arbeitersfrauen auf dem Lande an! Sie mühen sich ab gar oft mit schwerer Arbeit, bis sozusagen die letzten Wehen sie zur Erwartung ihres Kindes nöthigen. Ich hatte während meiner Studienjahre eine Waschfrau, ein blutarmes Weib mit zehn lebenden Buben, dem Ruhe und Erholung unbekannte Dinge waren und dessen größte Gottesgabe seine stramme Gesundheit bildete. Am Vormittag hielt sie Wäsche bei mir, Nachmittag scheuerte sie Gänge und Treppen, wozu sie das Wasser vom Brunnen holte; abends ließ sie mir sagen, sie komme erst wieder in 4—5 Tagen, sie habe wieder einen Jungen bekommen; die ganze Entbindung konnte kaum eine Stunde gedauert haben. Aehnliche Fälle kenne ich mehrere, doch fällt es mir nicht bei, ein gleiches Verhalten zu empfehlen; ich warne im Gegentheil vor allem Uebermaß und rathe entschieden ab von jeder Ueberanstrengung und von Dingen wie: Reiten, hastiges Laufen, Tanzen, Springen, Hüpfen, Heben und Tragen schwerer Lasten u. s. w.; ich will mit diesen Beispielen nur den Beweis erbringen, daß Arbeit und Bewegung, selbst Anstrengung, Schwangerschaft und Entbindung nur in günstigster Weise beeinflussen. Das ist auch der Grund, warum die Berufsthätigkeit der Frau, wenn diese gesund ist, durch die Schwangerschaft keinerlei Störung oder Unterbrechung zu erleiden braucht. Ist die Frau schwächlich, von Schwangerschaftsbeschwerden aller Art gequält — dann bringt sie am besten einen Großtheil des

Tages — abwechselnd gehend und ruhend — im Freien zu und wird von den meisten häuslichen Verrichtungen dispensirt; in diesem Falle tritt an den Gatten die Pflicht heran, sein Weib in jeder Weise, auch in den unabwendbaren häuslichen Verrichtungen zu unterstützen, wenn die Mittel eine fremde Arbeitskraft nicht gestatten. Er darf überzeugt sein, es thut seiner männlichen Würde keinen Eintrag, es schadet auch seiner Erfahrung nach keiner Richtung — es ist nur gerecht, daß er einen verschwindenden Theil der Mühsale trägt, die dem Weibe als so selbstverständlich aufgebürdet werden.

b) Die Schwangere nehme 3mal in der Woche ein Halbbad; 2mal ein Sitzbad von 21° R. (80° F.) 10 Minuten; jeden zweiten Tag eine Ganzwaschung vom Bett aus, das eine oder andere Mal einen kurzen Knieguß und ein Vollbad; in den letzten zwei Monaten täglich ein Sitzbad von 26° R. (90° F.) 10—15 Minuten; ferner gehe sie so viel wie möglich barfuß und nehme jeden Abend ihr Wassertreten in der Dauer von 1—3 Minuten vor. Die Frauen, welche diese Rathschläge befolgt haben, versicherten mir einhellig, daß sie nur die besten Folgen davon verspürt hätten. Bei sehr schwächlichen Frauen verbiete ich das Wassertreten und den Knieguß während der Dauer des dritten Monates, wie ich überhaupt in der Zeit von der neunten bis etwa zur sechszehnten Schwangerschaftswoche besondere Vorsicht wegen der größeren Gefahr einer Fehlgeburt empfehle. An dieser Stelle bemerke ich noch, daß die hoffende Frau täglich ein oder zweimal die Brüste in kühlem Wasser bade und dafür sorge, daß die Brustwarzen schuppenfrei, rein und ohne jeden Druck von außen seien. Tiefliegende und schlecht entwickelte Warzen müssen durch wiederholtes sanftes Hervorziehen und behutsames Bürsten in ihren normalen Zustand gebracht werden, da sie sonst das wichtige Geschäft des Säugens oder Stillens unmöglich machen oder doch sehr erschweren. Von höchster Wichtigkeit ist tägliche Leibesöffnung, und ich rathe hartleibigen Schwangeren darum ein öfteres, kühles Klystier.

Schwangerschaftsbeschwerden.

Es ist durch viele Beispiele erwiesen, daß normal veranlagte Frauen, wenn sie die oben angeführten Rathschläge und Vorschriften befolgen, über keine oder nur unbedeutende Beschwerden während ihrer Schwangerschaft zu klagen haben. Da aber sehr viele Schwangere in Folge unrichtiger Lebensweise, Verweichlichung und durch große Schwäche oder krankhafte Anlage oft wirklich schwer unter allen möglichen Störungen zu leiden haben, und da namentlich Unkundige und erstmals Schwangere meist in große Angst gerathen und vielfach gerade das Gegentheil von Dem thun, was für sie gut wäre, so nenne ich hier die am häufigsten vorkommenden Schwangerschaftsbeschwerden und füge kurz eventuelle Verhaltungsmaßregeln bei.

Ich sagte schon weiter oben, daß Schwangerschaft und Geburt keine krankhaften, sondern durchaus normale Vorgänge seien, die für das entwickelte und gesunde Weib sogar von conservirenden und wohlthätigen Folgen begleitet sind. Trotzdem befindet sich die Frau während dieser wichtigen Periode in einer ganz anderen organischen Verfassung als gewöhnlich. Es vollzieht sich in dieser Zeit eine tief eingreifende Aenderung ihres ganzen animalischen und seelischen Lebens. So dient vor Allem die Blutbildung mehr dem bildenden, aufbauenden Principe (Entwicklung, Ernährung und Reifung der Frucht), wodurch dann bei unrichtigem Verhalten oder bei Ignorirung der nöthigen Vorbeugungsmittel leicht Stauungen und Stockungen des plastischen Blutes unter den Symptomen von Herzklopfen, Congestionen nach der Brust und dem Kopfe, Schwindel, Angstgefühl, kalten Füßen, Ohnmachten, Melancholie u. s. w. entstehen. All diese Beschwerden werden ganz sicher durch die oben angeführten Verhaltungsmaßregeln und den fleißigen, vorsichtigen Gebrauch des kalten Wassers nach meiner Anleitung gemildert, in vielen Fällen ganz aufgehoben. Sehr häufig, besonders in den ersten Schwangerschaftsmonaten, klagen hoffende Frauen über *Magenüblichkeit*, *Würgen* und *Erbrechen*, mitunter auch über gleichzeitige, peinliche *Magenschmerzen*. Der Grund hievon liegt meist in dem starken Reiz, den das Fruchtleben auf die Unterleibsnerven und auf das Darm-

system ausübt. Diese Erscheinungen treten meist im nüchternen Zustande, z. B. morgens beim Erwachen, am heftigsten auf, und verlieren sich meist gegen die Mitte der Schwangerschaft nach dem sogenannten „Lebenfühlen" von selbst. Ich habe gegen diese lästigen Beschwerden bisher mit fast absolut sicherem Erfolge einen Thee von Melisse, Minze und Tausendguldenkraut, zu gleichen Theilen in Wasser gekocht, empfohlen. Man trinkt ihn zweistündlich, jedesmal einen bis zwei Löffel voll, und beginnt damit vor dem Aufstehen. Von sehr guter Wirkung ist bei Vielen auch ein zwei- oder dreifaches leinenes Tüchlein in kaltem mit etwas Weinessig vermischtem Wasser ausgedrückt und 20—40 Minuten auf den Magen gelegt; gleichzeitig empfehle ich aufs Wärmste vor oder zum Frühstück sowie vor dem Schlafengehen den Genuß von frischen, saftigen Aepfeln oder Orangen. Ein noch häufigeres Schwangerschaftsübel ist die oft sehr hartnäckige Stuhlverstopfung, die bisweilen einen Grad erreichen kann, der für Mutter und Kind von den ernstesten Folgen wird. Das Blut- und Nervenleben concentrirt sich während der Schwangerschaft im Uterus, dazu kommt vielfach starke Vollblütigkeit; läßt es nun die Schwangere noch an der nöthigen Bewegung und an der richtigen Diät fehlen, so ist es nur natürlich, daß eine außergewöhnliche Trägheit des Darmkanals eintritt, und die meist gewaltsame Entleerung des steinharten Darminhaltes oft unter den empfindlichsten Schmerzen und selbst Blutungen vor sich geht. Wird dem Uebel nicht bei Zeiten abgeholfen, so sind, namentlich wenn in den letzten Monaten der Druck der stark beschwerten Gebärmutter auf den Mastdarm den Zustand verschlimmert, für Mutter und Kind schwere Gefahren zu befürchten. Die wiederholt so nachdrücklich empfohlene Körperbewegung, die strict durchgeführte Diät und ganz besonders die angegebenen Kaltwasseranwendungen, consequent und richtig durchgeführt, halten in den meisten Fällen das Uebel fern oder lassen es doch nie dauernd und von ernster Natur werden. Sobald die Schwangere die erste Neigung zur Constipation verspürt, beginne sie sofort mit der größten Regelmäßigkeit stündlich einen bis zwei Löffel voll frisches Wasser zu nehmen; dauert die

Verstopfung an, dann wird zur Hälfte eine schwache Abkochung Wermuth und zur Hälfte Wasser, stündlich ein bis zwei Löffel voll, mindestens 2—3 Wochen lang genommen. Gleichzeitig empfehle ich öfters im Tage ein sanftes, gleichmäßiges Streichen des Unterleibes mit beiden Handflächen in der Weise, daß man von den beiden Leisten ausgehend nach unten fährt, doch soll der Unterleib nicht nach oben gestrichen werden. Bei Vielen wirkt auch der Genuß eines Apfels vor dem Schlafengehen, bei Anderen der frischer Trauben oder Orangen günstig auf Stuhlregelung. Ich habe sehr hartleibigen Schwangeren Wochen hindurch allabendlich eine Tasse Thee aus Dornschlehblüthen verordnet, und mit gutem Erfolge. Alles starke Drängen und Pressen muß unterbleiben, und ist eine Entleerung zwei Tage nicht eingetreten, dann soll sofort ein kühles Klystier aus schwachem Minzenabsud genommen werden, wenn die Schwangere sich nicht großer Gefahr aussetzen will. Die schwangere Frau hüte sich streng vor allen stark angreifenden Abführmitteln, „die", wie Vater Kneipp sagt, „mehr schaden als nützen"; ich empfehle Schwangeren nicht einmal den an sich vollkommen unschädlichen „Wühlhuber", weil mit diesem „Helfer in Noth" leider, wie ich mich oft und oft überzeugen mußte, nur zu viel Mißbrauch getrieben wird.

Ohnmachtsanfälle sind ebenfalls nicht seltene Begleitumstände der Schwangerschaft. Die Ursachen derselben sind sehr verschieden; es kann z. B. große Allgemeinschwäche, Nervosität, Hysterie u. s. w. vorliegen. In diesen Fällen sind dringend der häufige Aufenthalt in frischer Luft, Gemüthsruhe und Abhärtung durch das kalte Wasser als beste Vorbeugungsmittel zu empfehlen. Solche zu Ohnmachten disponirte Frauen sollen Unterhaltungslocale, überfüllte Kirchen, schlecht gelüftete Räume überhaupt, sowie alles Drückende und Beengende meiden und mit fester Willenskraft gegen die Ohnmachtsanwandlungen kämpfen. — Ist Blutüberfüllung des Gehirns infolge Vollblütigkeit die Ursache der Ohnmacht, dann nehme die Schwangere zu den allgemein vorgeschriebenen Wasseranwendungen wöchentlich noch einmal einen warmen Wadenwickel in Essig und Wasser und

halte sich ausschließlich an Pflanzenkost. Auch muß jede Uebung oder Beschäftigung, die anhaltendes Bücken erfordert, unbedingt vermieden werden. Ist ein Ohnmachtsanfall eingetreten, dann applicire man der Betroffenen, nachdem sie mit dem Oberkörper etwas erhöht gebettet worden, sofort heiße Beinwickel bis über die Knie und gleichzeitig eben solche Armwickel bis über das Ellbogengelenk und lege ihr in kurzen Zwischenräumen ein nasses, kaltes Tüchlein um den Kopf; die heißen Wickelungen müssen je nach Bedarf ein- oder zweimal erneuert werden. Ist das Bewußtsein zurückgekehrt und der Blutstrom von Kopf und Oberkörper abgeleitet, dann werden der Schwangeren noch eine oder zwei kalte Ganzwaschungen gegeben, und sollte der Kopf noch nicht völlig entlastet sein, ein warmes 4faches Tuch auf den Unterleib gelegt.

So manche Schwangere wird von lästiger Blutaderanschwellung und -überfüllung (Krampf- oder Wehadern, Varicen) gequält. Dieselben können an den Waden, im Kniebug, an den Schenkeln, ja selbst am Unterleibe auftreten und werden, wo sie noch nicht vorhanden sind, wohl nur durch den so oft betonten Wechsel von Bewegung und Kaltwasseranwendung verhindert. Sind sie aber bereits vorhanden, dann lassen sich während der Schwangerschaft die Unannehmlichkeiten derselben nur mildern. Unter keiner Bedingung bediene sich die Schwangere des vielfach verwendeten Gummistrumpfes, noch der besonders bei Landfrauen gebräuchlichen „Fatschen," die meterlang sich um das Bein winden, und wie die vorgenannten Strümpfe weder Blutlauf noch Ausdünstung ermöglichen, das Uebel also nur verschlimmern, wenngleich eine scheinbare Erleichterung eintritt. Neben den allgemeinen Wasseranwendungen der Schwangeren bieten wöchentlich 2 oder 3 mal ein kalter Waden- oder Schenkelwickel von ½ Stunde Dauer entweder mit kaltem Wasser und Essig oder mit Lehmwasser, sowie öftere kalte Waden- und Schenkelwaschungen und, wo das Bücken noch möglich, auch Obergüsse große Erleichterung; öfteres Einreiben mit Olivenöl wirkt gleichfalls wohlthuend. (Heilung der Krampfadern s. im Dritten Theile.)

Die nicht am seltensten vorkommende Kolik (Darm- und

Uteruskolik) der Schwangeren wird am raschesten durch sofortige warme Auflagen auf den Unterleib mit einem Absud von Kamille und Gänsefingerkraut und einem oder zwei warmen Kamillenklystieren beseitigt. Je nach Bedürfnis wird die Compresse erneuert. Wo die Kräuter nicht zu bekommen sind, nehme man heißes Wasser mit Weinessig vermischt; für das Klystier warmes Wasser mit Olivenöl. Nach innen wird gleichzeitig Thee von Kamille und Fenchel oder in Ermangelung derselben möglichst heiße Milch, in welcher Kümmel abgekocht ist, verabreicht.

Abnorme und nachhaltige Speichelabsonderung (Speichelfluß, Salivatio, Sialorrhoea) kommt wohl seltener vor, ist aber ein höchst lästiger und unangenehmer Zustand und kann bei längerer Dauer ernstere Störungen im Organismus zur Folge haben. Ein Mundwasser aus Eichenrindeabsud und Salbei oder von Täschelkraut, Minze und Haselnußblättern bringt sofortige Erleichterung, oft vollständige Befreiung; ist dieses Mittel nicht leicht zu beschaffen, dann benütze man eine Abkochung von frischen Tannenreisern, oder die Leidende nehme öfters einige Weihrauchkörner in den Mund. —

Sollten ernste und anhaltende Störungen während der Schwangerschaft vorkommen, z. B. Blutungen, innere Entzündungen u. s. w., so versäume die Frau nicht, sich bald möglichst an eine tüchtige Frauenärztin oder in Ermangelung einer solchen an einen erfahrenen Arzt zu wenden. Bei starken Blutungen in Verbindung mit krampf- und wehenartigen Schmerzen begebe sich die Schwangere sofort zu Bett und verhalte sich möglichst ruhig. Als erstes Linderungsmittel empfehle ich halbstündlich 6—8 Löffel lauwarmen Thee von Mistel, Hirtentäschchen und Santala; diese Kräuter sind in jeder Apotheke zu bekommen. Ferner schiebe man der Schwangeren ein vollkommen reines, in kochendem Wasser ausgewaschenes Schwämmchen oder weiches, leinenes Bäuschchen in reinen, gut filtrirten, kühlen Absud von Eichenrinde und Zinnkraut getaucht, so hoch wie möglich in die Scheide; gleichzeitig erhält sie heiße Arm- und Fußwickel nebst einem in eiskaltem Wasser ausgedrückten, 4fachen Tuche auf den Unterleib. Diese Wickel sammt der Compresse werden je nach Bedürfnis alle 15—

20 Minuten gewechselt; sind die Schmerzen ungewöhnlich heftig, die Blutungen aber unbedeutend, so mag das 4fache Tuch auf den Unterleib in lauwarmen Absud von Anserine getaucht, Arm- und Fußwickel aber heiß applicirt werden. Tritt nach 1—2 Stunden nicht entschiedene Besserung ein, dann muß unverzüglich nach dem Geburtshelfer bezw. einem tüchtigen Arzte geschickt werden.

Findet eine Ausstoßung oder ein sogenannter „Abgang" der Frucht innerhalb der ersten 16 Schwangerschaftswochen statt, so nennt man dies eine Fehlgeburt (Abortus). Eine solche kommt am häufigsten bei schwächlich constituirten, blutarmen und nervösen Frauen vor, doch können auch kräftige und normal entwickelte Schwangere in Folge heftiger Körperbewegungen oder unrichtiger Lebensweise, durch das Schnüren, Reiten und Tanzen, ferner in Folge eines Stoßes oder Falles, nach heftigen Gemüthsalterationen oder aus inneren Ursachen von diesem Unglück ereilt werden. Eine Fehlgeburt pflegt sich aber fast immer schon mehrere Tage voraus anzumelden. Es treten Kolik und wehenartige Schmerzen in Kreuz und Unterleib, verbunden mit stärkeren oder schwächeren Blutungen, ein, welche die unerfahrene Frau oft täuschen, da sie ganz den Charakter der erschwerten Menstrualblutung haben. Dazu treten Frostgefühl, Müdigkeit, Kopfschmerz, lästiges Ziehen in den Schenkeln, gedrückte Stimmung, Durst u. s. w., worauf dann die Frucht im Verlaufe einiger Stunden oder auch erst nach mehreren, oft erst nach 8—9 Tagen unter meist starkem, nicht selten gefährlichen, in seinem weiteren Verlaufe mitunter tödtlichem Blutverluste abgeht. Sobald die Schwangere die ersten Symptome merkt, lege sie sich sofort in möglichst horizontaler Lage zu Bett und halte sich in vollkommener Ruhe, denn es ist durch frühzeitiges, richtiges Verhalten eine Abwendung der Katastrophe nicht ausgeschlossen. Mitunter sind die weiter oben beschriebenen Blutungen Vorboten eines Abortus, und darum ist auch die Behandlungsweise wesentlich dieselbe; tritt aber nicht bald Besserung, besonders das Aufhören der Blutung ein, dann hole man rasch einen verläßlichen Arzt. — Ist eine Fehlgeburt erfolgt, so gilt für die Betroffene dasselbe, was für die Wöchnerin

gesagt werden wird. Leichtsinniges Nichtbeachten des Zustandes hat sehr oft ernste organische Erkrankungen, wie Gebärmutterentzündung, Gebärmutterkatarrh u. s. w. im Gefolge. Wird die Schwangere zwischen dem siebenten und neunten Monate entbunden d. h. zwischen der 28. und 38. Schwangerschaftswoche, dann handelt es sich um eine Frühgeburt. Dieselbe kommt ziemlich oft vor, und die Frucht ist bei sorgfältiger Behandlung meist lebensfähig. Die Ursachen der Frühgeburt sind in vielen Fällen entweder Schwäche der Geburtstheile oder überhaupt innere Erschlaffung, so daß die Gebärmutter das Kind nicht bis zur völligen Reife zu tragen vermag; oder es bewirken Schreck, heftige Erregung, Fall oder Sprung, Gebärmutternarben u. s. w. eine verfrühte Niederkunft.

Entbindung und Wochenbett.

Die normale Dauer der Schwangerschaft beträgt 40 Wochen, das sind 280 Tage vom Tage der Befruchtung an gerechnet. Die Natur hält indeß dieses Zeitmaß nicht mit absoluter Sicherheit fest, es sind im Gegentheil Schwankungen von 2—14 Tagen eine häufige Erscheinung. Als den muthmaßlichen Zeitpunkt der Niederkunft kann die Frau das von ihrer letzten monatlichen Blutung an gerechnete zehnte Menstrualdatum annehmen, d. h. sie zählt vom Tage des Eintritts ihrer letzten Menstruation 3 Kalendermonate zurück, dann 7 Tage hinzu und sie hat den ungefähren Zeitpunkt ihrer Niederkunft. Es wäre z. B. bei einer Frau am 26. November zum letzten Mal die Periode eingetreten; sie geht nun 3 Kalendermonate zurück, kommt also zum 26. August, zählt 7 Tage hinzu und wird hiermit am 2. September wahrscheinlich entbunden werden. Gewährt in einzelnen Fällen diese Art der Berechnung nicht genügende Sicherheit, weil angenommen werden muß, es habe die monatliche Blutung auch nach der Empfängniß noch stattgefunden, dann bietet die erste Bewegung des Kindes im Mutterleibe einen ziemlich sicheren Anhaltspunkt zur Vorausbestimmung der Geburt, da diese erste von der Frau wahrgenommene Bewegung beinahe genau in die Mitte der Schwangerschaft fällt.

Die Geburt oder Entbindung selbst ist die Ausstoßung der reifen Frucht unter den natürlichen, begleitenden Umständen. Jede Geburt ist mehr oder weniger mit körperlichen Schmerzen verbunden, aber dieselben sind nicht, wie gewisse Weiber so gerne den Erstgebärenden vormachen, „unerträglich und entsetzlich." Ich bin der festen Ueberzeugung, daß es zum großen Theile an der Frau liegt, ihre Entbindung leicht oder schmerzvoll und langwierig zu gestalten; wo genau und muthig die in diesem Buche aufgestellte Lebensweise, insbesondere das Verhalten während der Schwangerschaft befolgt wird, da kann die Geburtsaction, vorausgesetzt die Lage der Frucht und der Beckenbau der Erwartenden seien normal, nie schwierig und nicht schmerzvoll sein. Ich habe Fälle beobachtet, wo Frauen, die nach meiner Anweisung gelebt haben, in ½—2 Stunden und ohne große Schmerzen ihrem Kinde das Leben gegeben haben. Ohne jeden Schmerz wird es keine Entbindung geben, so angenehm dies ja wäre, aber die Beschwerden der Geburt auf ein Minimum zu reduciren, das halte ich für möglich. Die nähere und nächste Vorbereitung zu diesem Acte ist kurz folgende:

Die Schwangere bestimme, wenn möglich, als Wochenzimmer einen trockenen, hellen, ruhigen Raum, aus dem alles Unnöthige entfernt wird; zum Geburtslager eignet sich am besten eine harte Matratze oder ein fest gestopfter Strohsack; über die untere Hälfte des Bettes wird ein Wachstuch oder eine Gummidecke, ein nur halb entfaltetes leinenes Betttuch, über die obere Hälfte ebenfalls ein halb gefaltetes Betttuch aufgelegt; ein oder zwei Kissen, mit Haar oder Spreu, niemals mit Federn gefüllt, eine leichte Steppdecke zur Bedeckung, ferner zwei starke Handtücher, die an den beiden unteren Bettpfosten befestigt werden sollen — das ist Alles, was zum Geburtslager nöthig ist. Die Handtücher müssen eine gehörige Länge haben, damit die Gebärende sie leicht mit den Händen erreichen kann. Diese Handhabe, sowie zwei kleine Fußschemelchen, die eventuell ans innere Fußende des Bettes gelehnt werden, bringen der Gebärenden während der sogenannten Druck- oder Preßwehen große Erleichterung, indem ihr dieselben festen Widerstand leisten. In der Nähe des Bettes befinde sich ferner eine Leibschüssel; überdies

sollen zu eventuellem Gebrauche bereit liegen: je ein Päckchen Kamille, Fenchel und Mistel; sowie ein Waschbecken mit einem reinen Leinentüchlein und frische Leibwäsche für die Wöchnerin. Zum ersten Gebrauch *für das Kind* werde vorgerichtet: eine kleine Badewanne (oder Sitzbadewanne, es genügt aber auch irgend ein größerer, hölzerner Kübel), ein reiner Schwamm oder ein leinenes Waschtüchlein, ein leichtes Flanelldeckchen, größere und kleinere Leinenwindeln, ein Hemdchen und Jäckchen aus demselben Stoffe; ferner mehrere weiche Läppchen aus alter Leinwand nebst etwas reinem Fett, Oel oder Vaselin und endlich eine reine Scheere.

Was den geburtshilflichen Beistand während der Entbindung betrifft, so möge die Schwangere schon mehrere Wochen vor der erwarteten Niederkunft sich mit einer tüchtigen *Hebamme* vereinbaren, damit dieselbe zur entscheidenden Stunde rasch bei der Hand sei. Ich kann nicht umhin, an dieser Stelle zu bemerken, daß die in Amerika immer allgemeiner werdende Gepflogenheit, zur Entbindung der Frau auch in vollständig normalen Fällen einen Arzt, nicht etwa zur Ueberwachung des Actes, sondern als Functionär zu halten, auch wieder so recht ein Charakteristicum unserer allkranken, unnatürlichen und überempfindlichen Gesellschaft ist. Eine normale Geburt ist *keine Krankheit*, sondern ein einfacher Naturact, zu dem das Weib nur der geübten Hand einer erfahrenen Mitschwester, aber keiner *ärztlichen* Hilfe bedarf. *Der Arzt von Charakter und Selbstgefühl* leiht als Geburtshelfer seinen Beistand bei abnormen und gefährlichen Geburten, er waltet als Arzt am Lager der *kranken* Wöchnerin, aber — *er gibt sich nie als Hebamme her!* Von der Frau aber möchte man erwarten, daß sie soviel weibliches Gefühl habe, bei dem natürlichen Acte der Entbindung die helfende Hand der erfahrenen *Hebamme* dem *männlichen* Beistande vorzuziehen. Sich bei einer aller Voraussicht nach regelrecht verlaufenden Geburt narkotisiren zu lassen, ist vom natürlichen und physiologischen Standpunkte aus *verwerflich*. —

Beginnen nun die Zusammenziehungen der Gebärmutter in Form der ersten, sogenannten Melde- oder *anzeigenden Wehen*, dann suche sich die Schwangere, namentlich die Erstgebärende, von aller Angst und Unruhe so gut als möglich

freizuhalten, ermuthige sich im Gegentheil durch die beglückende Vorstellung, nun bald von ihrer. bangen Sorge und Erwartung frei und im Besitze eines lieben Kindes zu sein. Ist die Frau normal gebaut und gesund, und hat sie während ihrer Schwangerschaft nach Vorschrift gelebt, dann ist absolut kein Grund zu Befürchtungen vorhanden, und der Geburtsact wird bald vorüber sein. Verschiedene Frauen haben mir versichert, daß ein kurzes, kaltes Halbbad, während einer Zwischenpause dieser ersten Wehen genommen, sie ungemein erfrischt und für den folgenden Geburtsact gestärkt habe. In dieser Zeit sorge die Niederkommende auch für Leibesöffnung und Entleerung der Blase, damit Mastdarm und Blase während der Geburt vollständig leer seien; ferner nehme sie einen kleinen reizlosen Imbiß zu sich, etwa eine Tasse warme Milch, Malzkaffee oder Suppe und bringe die schon mehrere Tage vorher mit Wasser und Eigelb gewaschenen Haare lose unter ein Netz oder in zwei lockere Flechten. Es ist im Allgemeinen besser, wenn die Gebärende während der ersten und so lang wie möglich auch bei den zweiten, den sogenannten Eröffnungs- oder eigentlichen Geburtswehen, außer Bett bleibe und sich irgendwie leicht beschäftige. Da die zweiten Wehen in kürzeren Pausen und schmerzhafter auftreten, gewährt es oft Erleichterung, wenn die Frau beim Eintritt derselben sich stehend oder sitzend gegen einen festen Gegenstand stemmen kann. Jetzt ist es auch an der Zeit, die Hebamme zu rufen und sich nunmehr in der Nähe des Lagers aufzuhalten. Die Entbindende achte darauf, daß die Hebamme vor der Untersuchung Hände und Arme mit Seife und warmem Wasser wasche, hernach in eine reine, lauwarme Zinnkrautabkochung tauche und schließlich mit Olivenöl einreibe. Während einer Wehe ist kein untersuchender Eingriff zu gestatten, auch vermeide die Frau während der Eröffnungswehen alles Drängen und Pressen. Sobald die Geburtsthätigkeit zur Hauptaction drängt, soll außer der Hebamme und einer erfahrenen Person zu eventueller Dienstleistung das Geburtszimmer von Niemandem mehr betreten werden. Der Schweiß, der sich meist während der Wehen einstellt, soll der Gebärenden von Zeit zu Zeit nicht nur vom Gesichte, sondern während der Zwischenpausen rasch mit

kühlem Wasser vom ganzen Körper gewaschen werden; es ist dabei durchaus Nichts zu befürchten. Das Zimmer sei nur mäßig erwärmt und gut ventilirt, am besten halte man ein entferntes Fenster oben handbreit offen. Die Wehenpausen benütze die Gebärende zur Ruhe und Erholung, nicht zu Klagen und müßigen Fragen; empfindet sie starke Ermüdung oder große Schwäche im Kreuze, so schiebe man eine Rolle oder ein hartes Kissen als Stütze unter. Wo die Wehen sehr langsam oder ungewöhnlich schwach erscheinen, können sie meist durch 1 oder 2 Kniegüsse verstärkt werden. — Tritt die plötzliche Eröffnung der Eiblase, der sogenannte „Blasensprung" ein, so erschrecke die Erstgebärende nicht, sondern wisse, daß nun ihre schwere Zeit voraussichtlich am längsten gedauert hat. Die etwa durchnäßte Unterlage werde rasch durch eine trockene ersetzt; gut ist es, wenn das Fruchtwasser in einem Gefäß oder mit einer kleinen mehrfachen Wattendecke aufgefangen wird, damit eine Durchnässung des Lagers verhütet werde. Die meist bald nach Abgang des Fruchtwassers eintretenden Wehen nennt man Schüttel- oder Preßwehen; dieselben sind bei manchen Frauen die heftigsten und schmerzlichsten, bei vielen hingegen fast ganz schmerzlos; sie haben den Zweck, das Kind in das Becken und durch dasselbe hindurch zu treiben und schließlich unter gewaltiger Erschütterung und höchster Kraftentfaltung der Gebärmutter es *auszustoßen*. Sobald der Kopf des Kindes den Damm preßt, sei die Gebärende vorsichtig mit Drängen oder Pressen und mache die letzte, heftigste Anstrengung, die den Kopf durch die Scheideöffnung drängt, *nur bei gleichzeitiger Unterstützung des Dammes von Seite der Hebamme*. Ist das Kind geboren, so benütze die Wöchnerin die Pause bis zur Ausstoßung der Nachgeburt vollkommen zur Erholung, ohne sich um die Vorgänge um sie her zu kümmern oder allerlei Fragen zu stellen. Ist nach schwächeren Wehen die Nachgeburt, d. h. die Eihaut, der sogenannte Mutterkuchen und der obere Theil des Nabelstranges abgegangen, so ist der Geburtsact vollendet. Ehe die Nachgeburt abgegangen ist, soll die Nabelschnur womöglich *nicht* durchschnitten, also das Kind nicht von der Mutter getrennt werden; am besten läßt man vor dem Durchschneiden die Nachgeburt erkalten. Es werden nun rasch

die nassen Unterlagen durch trockene ersetzt und die Wöchnerin eine Zeit lang sich selbst überlassen. Die Hebamme hat jetzt ihre nächste Sorge dem Kinde zuzuwenden; sie bade es möglichst rasch in schwach lauwarmem Wasser mit etwas neutraler Olivenölseife, wasche es zum Schlusse schnell mit kühlem Wasser nach und hülle es in eine Windel aus Leinwand (nicht aus Wolle oder Flanell). Ist das Kind mit der vorgerichteten Leinenwäsche bekleidet und in ein leichtes Flanelldeckchen gehüllt, dann wasche man ihm die Mundhöhle mittelst eines feinen Leinenläppchens, das in kaltes Wasser getaucht wird, aus und lege es vor grellem Licht geschützt auf die Seite, um sich eingehend mit der inzwischen etwas erholten Mutter zu beschäftigen. Das Befinden derselben nach vollendeter Geburt ist bei abgehärteten Frauen von Kneipp'scher Lebensweise ein auffallend gutes; man muß sich wirklich oft wundern, wie wenig der immerhin anstrengende Vorgang des Gebärens solche Frauen angreift, welch frisches Aussehen und welch geistige Regsamkeit man fast durchgehends bei ihnen trifft.

Doch zurück zur ersten Pflege der Wöchnerin. Wenn thunlich, soll nun dicht neben das Geburtsbett ein anderes rein eingebettetes Lager geschoben werden, in das man die Entbundene, nachdem ihr erst das Gesicht, dann mit abgeschrecktem (aber nicht warmem) Wasser die Schenkel und Geschlechtstheile gewaschen und sacht getrocknet, sie in frische, nicht kalte, aber auch nicht eigens erwärmte Wäsche gehüllt worden ist, mit größter Behutsamkeit, am besten im Betttuch, auf dem sie liegt, hinüberhebt. Sie benutze nur ein Kopfkissen und das soll mit Haar oder Spreu, in keinem Falle mit Federn gefüllt sein; das Hemd sei ringsum aufgeschlagen, die leinenen Unterlagen müssen täglich ein bis zweimal gewechselt werden. Als Scheide-, Ein- und Vorlagen verwende man vollkommen reine, weiche Leinentüchlein oder, wenn es die Wöchnerin zu beschaffen vermag, die vielfach gebrauchte Salicylwatte, und nun überlasse sie sich, ihr Kind neben sich, einer möglichst ungestörten geistigen und körperlichen Ruhe, damit die wunde, stark ausgedehnte und schlaffe Gebärmutter in ihrem Heilungsprocesse nicht gestört werde und der Wochenfluß seinen natürlichen Verlauf nehme. Als Nahrung können der

Wöchnerin empfohlen werden: die verschiedenen Arten der Schleimsuppen, etwas verdünnte Fenchelmilch, Malzkaffee, Milchnudeln, Gries und Reis in Milch oder leichter Fleischbrühe oder, noch besser, Hühnersuppe eingekocht; in der zweiten Woche können leichte Fleischspeisen und Gemüse hinzutreten, von der dritten Woche an nehme sie ruhig die gewöhnliche Kneipp'sche Ernährungsweise wieder auf. Als Getränke eignen sich reines, gutes Wasser, verdünnte Milch, Fruchtwasser aus Hafer, Gerste und Brot, späterhin auch Apfel- und Honigwein und, wenn die Wöchnerin Sehnsucht danach fühlt, vereinzelt auch ein Gläschen gutes, ausgegohrenes Bier; Aepfel und Birnen, mäßig genossen, sind ihr vom dritten oder vierten Tage an erlaubt.

Was die Körperpflege betrifft, so erhalte die Wöchnerin täglich zweimal möglichst rasch *eine kalte Ganzwaschung* und täglich einmal ein möglichst kaltes, 4faches Tuch auf den Unterleib, wie ihr auch jeden Tag Gesicht und Hals kalt abgewaschen und die Haare vorsichtig ausgekämmt und gebürstet werden sollen. Die mehrmals täglich nöthige Waschung der äußeren Geschlechtstheile soll mit kühlem (20° R., 78° F.), nicht warmem Wasser vorgenommen werden; die vorsichtige Ausspülung mittelst einer gut gereinigten Mutterspritze soll vom zweiten Tage an täglich zweimal, jedoch mit großer Vorsicht, vorgenommen werden. Man verwendet hiezu das eine Mal schwach lauwarmes (später ganz kühles) Wasser, das andere Mal gut filtrirten schwachen Absud von Eichenrinde und Minze. Diese Ausspülungen müssen stets in liegender Stellung vorgenommen werden. Erfolgt nach zwei Tagen auf natürlichem Wege keine Leibesöffnung, dann verabreiche man der Wöchnerin ein Klystier von Minzenabsud. Nach der dritten Woche ist es rathsam, mehrere Wochen täglich einmal den Unterleib zwecks Rückbildung mit einer Abkochung aus Minze, Salbei und Lavendel, später mit einer Mischung von Eichenrindenabkochung und Lavendelspiritus zu waschen und einzureiben. — Man räth der Wöchnerin fast allgemein mindestens 9 Tage Bettrast; damit halte es nun jede Frau wie sie es für gut findet. Nach schweren Geburten oder nach solchen mit ernsten operativen Eingriffen, ferner bei schwächlichen Frauen überhaupt ist allerdings eine *mindestens* neuntägige Bettruhe nöthig, niemals aber bei einer

abgehärteten Frau von streng Kneipp'scher Lebensweise, wenn die Geburt normal vonstatten ging. Ich habe wiederholt die Erfahrung gemacht, daß solche Frauen bereits nach 5 oder 6 Tagen wieder frisch und munter außer Bett weilten, nach spätestens 3 oder 4 Tagen ihre kalten Bäder und nach 2—3 Wochen ihre Berufsthätigkeit im vollsten Umfange wieder aufnahmen und keinen Nachtheil davon verspürt haben.

Ich selbst saß, nachdem ich am Tage meiner Entbindung noch beruflich thätig gewesen, am Morgen meinen Vollguß genommen und nach etwa 4 Stunden die ganze Geburtsaction hinter mir hatte, am vierten Tage wieder an meinem Schreibtisch und hörte Patientinnen an. Mein Aussehen war so, daß manche der Kurgäste von dem Vorgefallenen erst erfuhren, als sie die neugeborene Kneippianerin schreien hörten, während sie ihr kaltes Bad erhielt. Das erwähne ich nicht, damit ein solches Vorgehen unbedingt nachgeahmt werde; ich empfehle im Gegentheil zu dieser Zeit stets *Vorsicht und Maßhalten*, aber ich kann und will nie der übertriebenen Aengstlichkeit und der systematischen Verweichlichung das Wort reden, einer Verweichlichung, die durch das Vorgehen und die Warnungen so vieler modernen Aerzte geradezu gezüchtet und großgezogen wird; ist sie doch bereits durch die in Laienkreisen ohnedies in unnatürlichem Grade herrschende Gesundheitsskrupulosität bereits zur Säcularkrankheit geworden. Das Volk erstickt bald hinter einem Wall von Vorsichtsmaßregeln und Präservativmitteln, und doch hat es sich vielleicht nie schutzloser, nie mehr allen Feinden seiner Gesundheit preisgegeben gefühlt. Betrachten wir doch jene Menschenrassen, die dem Segen unserer Supercultur bisher glücklich entronnen sind — wie wenig Aufhebens macht das unverweichlichte, abgehärtete Naturweib von seiner Entbindung! Auf dem Marsche, bei der Arbeit, im Flußbade wird es von seiner Stunde überrascht; fast schmerzlos, mit geringen Beschwerden gebärt es, oft genug ohne Beistand, sein Kind, badet im Flusse und geht nicht selten sofort wieder seinen Geschäften nach. Von solch glücklicher Natürlichkeit hat uns die Cultur Nichts mehr gelassen, wir müssen sie erst wieder anstreben und mühsam erwerben, *aber daß diese Rückkehr zur Natur durch naturgemäße Lebensweise und*

durch Abhärtung die alten Segnungen zurückgibt, das beweisen namentlich in den letzten Jahren Tausende von Frauen, die durch die Kneipp'sche Lebensweise zu einem erstaunlichen Grade von Kraft und Widerstandsfähigkeit und, ich hätte bald gesagt, Urfrische gelangt sind. Erbringen diese Anhängerinnen Kneipp's nicht auch den Beleg dafür, daß man, um naturgemäß zu leben, weder Wildniß noch Einöde aufzusuchen braucht, daß im Gegentheil die Rückkehr zur Natur wenigstens großentheils mit den Fortschritten unserer Zeit zu vereinen ist?

Die kalten Halbbäder können von bereits abgehärteten Frauen schon nach 4 oder 5 Tagen, von schwächeren mit dem neunten Tage begonnen werden, ohne daß dadurch das Geringste zu befürchten wäre; im Gegentheil, die kurzen (3 Sekunden dauernden) Bäder kräftigen und erfrischen außerordentlich. Hat die Wöchnerin das Bett verlassen, dann gewöhne sie sich nach und nach wieder an ihre frühere Thätigkeit, doch gönne sie sich noch eine Zeit lang nachmittags ein Stündchen Ruhe in liegender Stellung und vermeide in der ersten Zeit sehr schwere körperliche Anstrengungen und heftige Bewegungen. Fühlt sich die Mutter im Allgemeinen wohl, so kann sie ruhig, naßkalte und sehr stürmische Witterung allein ausgenommen, nach Verlauf von 10 Tagen kurze Spaziergänge im Freien machen. Nach etwa 14 Tagen oder 3 Wochen kann die Entbundene mit großem Vortheil ein warmes Kräuterbad von etwa 28° R. (95° F.) aus frischen Tannenreisern, Eichenrinde, Minze und Thymian mit einem Zusatz von Lavendelspiritus nehmen; das Bad soll nicht über 20 Minuten dauern und mit einer Ganzwaschung oder einem Halbbad geschlossen werden.

Säugegeschäft.

Schon während der Schwangerschaft bereitet die Natur gleichzeitig mit der Reifung des werdenden Menschen auch seine natürliche Nahrungsquelle vor. Beim normal entwickelten, kräftigen Weibe geht die Milchproduktion in naturgemäßer Weise vor sich; die Brüste sind schon im siebenten Monat mit Milch gefüllt und die Ernährung des Kindes bereitet der Mutter nicht nur keine

Beschwerden, sondern ist für ihr Wohlbefinden geradezu nothwendig, ist namentlich zur Rückbildung der Gebärmutter außerordentlich wichtig. *Das Säugegeschäft seitens der Frau ist von der Natur gewollt*, und es ist jeder natürlich fühlenden, unverbildeten Mutter eine süße, beglückende Pflichterfüllung. Es ist im Interesse unserer Generation tief zu beklagen, daß so viele Mütter, namentlich in den Städten, nicht mehr imstande sind, dieser schönsten und natürlichsten Mutterpflicht zu genügen. Die schwachen, blutarmen und nervösen Geschöpfe vermögen kaum die Anstrengungen einer Geburt zu überstehen. Hunderte aus ihnen sind nach einer solchen für immer gebrochen. Woher soll da noch ein gesunder, frischer Nahrungsquell für den jungen Menschen kommen. Wo aber solch' bedauernswerthe Mutter, untröstlich ob der Entsagung, doch dem Neugeborenen die welke Brust reicht, oder wo der eigene spärliche Lebensquell Alles ist, was das *dürftige* Weib dem Würmchen zu bieten hat, da ist das erzwungene, das nothdictirte Säugen der Mutter und nicht selten auch des Kindes Ruin.

Ein anderer Theil von Frauen, nicht der ehrenwürdigste, entzieht sich der Pflicht des Säugens *aus Motiven, die schmachvoll für sie sind, die sie unwerth machen der Würde und der Ehre der Mutterschaft*. Es sind meist die koketten, putzsüchtigen und eitlen Salonheldinnen, die Modepuppen, deren einziger Lebenszweck „gefallen" heißt, und die diesem einen Zwecke Alles unterordnen: die Ehe, die Liebe und auch das Mutterglück. Die Kinder sind diesen leichtlebigen, ewig zerstreuten Müttern nur eine Last, oft ein Object ihrer Eitelkeit, immer aber müssen sie als Feinde der mütterlichen Schönheit und Frische gelten. „Das Säugen ist ein Geschäft für Bäuerinnen und arme Weiber," hört man so oft, „es beeinträchtigt die Schönheit und — es ist auch zu gemein — eine Dame von Stand und Kinder säugen! Man engagirt eine Amme oder bringt den kleinen Menschen mit der Flasche auf." Unsere modernen Frauen aus den „bessern Klassen" schaffen sich seltsame Privilegien; sie lehnen sich auf gegen die heiligste und ehrwürdigste Naturpflicht und wähnen sich dadurch über das „gemeine Volk" zu stellen, nicht ahnend, daß das Thier sie beschämt, welches in rührender Sorge

für das Junge dieses, wenn nöthig, mit dem Herzblute nährt. Welch' herrliches Beispiel hat all diesen und auch jenen andern mit dem „blauen" Blut, die um des Brauches und Herkommens willen sich der Säugepflicht entziehen, die junge Kaiserin von Rußland gegeben, die unbekümmert um die entsetzten Gesichter und die Einwände ihrer Umgebung das neugeborne Töchterlein an die eigene Brust legte, stolz und beglückt, ihr Kind selbst nähren zu können! Das Herz des Kindes wendet sich unwillkürlich der Ernährerin zu, denn es besteht ein geheimnißvoller, inniger Zusammenhang zwischen der Säugenden und dem Säugling, und die Erstere theilt mit der Milch dem Kinde auch vielfach ihre seelischen Eigenschaften, ihre Charakterzüge, freilich auch ihre Leidenschaften mit; man beobachtet häufig, wie Kinder mit wahrhaft leidenschaftlicher Liebe an der Amme hängen und durch das ganze Leben ihr diese Neigung bewahren; mit der Amme selbst verhält es sich ebenso. Es ist bekannt, daß der junge, kränkliche König von Spanien mit innigster Liebe an seiner Milchmutter hängt, und daß diese mehr über den kleinen Trotzkopf vermag, als Mutter und Hofmeister. Dasselbe ist der Fall bei der jugendlichen Königin der Niederlande und dem Kronprinzen von Italien, dasselbe in tausend Fällen, die weniger publik werden. *Dazu kommt, daß dem leichtfertigen modernen Ammenwesen eine empörende Ungerechtigkeit, eine schreiende Unnatur zugrunde liegt!* Da geht das blühende Weib, das unglückliche Mädchen hin und reicht die gesunde, nahrungsstrotzende Brust *dem fremden Kinde*, indes dem eigenen armen Würmlein sein heiligstes Recht entzogen, es nicht selten mit den elenden Brocken einer „Engelmacherin", im besten Falle mit Kosthausmilch abgefunden wird. Wahrlich, ich finde es gerecht, — nein ich lobe es als billig, wenn solche Kinder der pflichtvergessenen Mutter Liebe und Achtung und — Kindespflicht vor die Füße legen! Erst das eigene Blut — *dann* der Gewinn durch fremdes Blut — ich achte ein Weib höher, das, ihr Neugeborenes an der Brust, *bettelt*, als daß es um erbärmlichen Sündenlohn das eigene Kind zum Krüppel macht.

Schon die Eifersucht auf die Liebe des Kindes, das sie unter dem Herzen getragen, sollte jede gesunde Mutter bestimmen, selbst

Ernährerin ihres Lieblings zu sein. — Die Muttermilch ist für den Säugling die natürlichste und ihm zusagendste Nahrung und niemals vermag die scheinbar trefflichste künstliche Ernährung die mütterliche zu ersetzen.

Das Neugeborene werde der Wöchnerin 6—8 Stunden nach der Geburt an die Brust gelegt, und wenn es die oft nicht genügend hervortretenden Warzen nicht fassen kann, ziehe man dieselben vermittelst einer kleinen Saugpumpe, die in jeder Apotheke zu haben ist, hervor. — Die erste mütterliche Milch dient ihrer eigenthümlichen Zusammensetzung wegen dem Kinde als wohlthuendes Abführmittel, und darum gestatte die säugende Mutter durchaus nicht, daß demselben verschiedene, von den Hebammen meist in Bereitschaft gehaltene „Purgirmittel" eingegeben werden. Hat die Säugende, was bei nicht abgehärteten Frauen nur zu oft vorkommt, Beschwerden mit den Brustwarzen, dann bade sie dieselben mehrmals täglich und zwar einmal in kaltem Wasser, dem etwas Weinessig zugesetzt ist, das andere Mal in Abkochung von Minze und Zinnkraut; dadurch werden die Brustwarzen abgehärtet und weniger empfindlich. Ist das Wundsein schon vorgeschritten und mit heftigen Schmerzen verbunden, dann reibe sie dieselben öfters auch noch mit Olivenöl oder süßem Rahm ein und benütze einige Tage das Saugzäpfchen beim Stillen; dasselbe wird unbedingt nöthig, wenn die Brüste im Umkreise der Warze schon entzündet und schwürig sind. In letzterem Falle lege die Säugende alle Stunden eine möglichst heiße Lage von breiig gekochtem Foenum graecum, das in der Apotheke zu haben ist, direct auf die kranke Brust, decke sie mit einem in Olivenöl getauchten Leinenlappen zu und schütze sie noch durch ein Tuch oder eine mehrfache Auflage aus weicher Leinwand. Das Geschwür reift auf diese Weise fast ganz schmerzlos in kürzester Zeit, bricht von selbst auf und heilt in 2—3 Tagen. Die Auflagen müssen aber auch nach der Entleerung des Geschwüres noch so lange fortgesetzt werden, bis die Neubildung der Haut vollendet ist. Nach der Heilung härte die Mutter ihre Brüste in der oben angegebenen Weise ab; nach jedem Stillen wird die Mundhöhle des Kindes sowie die Warze mit kaltem Wasser gereinigt.

Die Kneipp'sche Lebensweise ist für die Säugende vollkommen passend, sie braucht also keinerlei Veränderung in ihrer Ernährung eintreten zu lassen; wohl aber hüte sie sich streng vor Aufregung, Zorn, Kummer und ähnlichen starken Gemüthsaffectionen, damit sie nicht durch selbstverschuldete schädliche Entmischung und Verschlechterung der Milch ihr Kind schädige. Wo die gesunde Mutter eine hinreichend große Menge Milch producirt, soll dem Säugling bis zum vollendeten achten Monat außer der mütterlichen Nahrung nichts Anderes, als täglich ein- oder zweimal ein Kaffeelöffel frisches Wasser verabreicht werden. Fühlt sich die Säugende vor Ablauf der 9 Säugemonate schwanger, dann muß das Kind sofort entwöhnt werden. Betreffs der Ernährungszeit halte man die Regel fest, daß ein Kind in der ersten Lebenswoche alle Stunden, weiterhin bis zur vollendeten zwölften Woche alle zwei Stunden am Tag, und 2 oder 3 Mal in der Nacht Nahrung erhalten muß; von der zwölften Woche bis zum vollendeten achten Monate wird der Säugling alle 3 Stunden an die Brust gelegt, bei Nacht in der ersten Zeit noch einmal, dann nicht mehr. Die günstigste Zeiteintheilung für die letzte Periode ist wohl die: 6 Uhr morgens, 9 und 12 Uhr vormittags, 3 und 6 Uhr nachmittags, 9 oder $\frac{1}{2}$10 Uhr abends das letzte Mal. Nach dem vollendeten achten Monate beginne schrittweise die Entwöhnung, in der Weise, daß die Mutter während der ersten Woche dem Kleinen 1 oder 2 Mahlzeiten aus gekochter (nicht bloß erwärmter) Kuhmilch, die mit etwas Wasser versetzt und wenig gezuckert ist, einschiebt. Es ist auch gut, in der Milch stets eine Prise Fenchel mitzukochen. Das eine Mal können 1 oder 2 Zwiebackstängelchen mitgebrüht werden, um die Mahlzeit compacter zu gestalten. — In der zweiten Woche können 3 mütterliche Mahlzeiten ausfallen, in der dritten oder vierten Woche soll die Säugeperiode unter allen Umständen beendet werden. Daß der kleine Mensch anfangs gegen die unerbetene Aenderung protestirt, schadet ihm durchaus nichts, auch dann nicht, wenn er eine Zeit lang alle fremde Nahrung von sich weisen und so ein wenig — hungern sollte. Die Säugende aber, sofern sie Kneipp'sche Lebensweise führt — hat nicht die geringsten Be-

schwerden beim „Abstillen." — Da das Erscheinen der ersten Zähnchen, der „Milchzähne," deutlich das Bedürfnis des Kindes nach fester Nahrung anzeigt, so sollen von nun an täglich zwei Mahlzeiten, später drei, aus leichten Suppen, zarten Gemüsen u. s. w. bestehen. — Es ist eine Unsitte und zugleich ein Gewaltact gegen die Natur, das Säugen bis zum 16., 18., ja 20. Monat fortzusetzen. — (Ueber event. Erkrankungen im Wochenbett s. Dritter Theil.)

2. Mutterwürde — Mutterpflichten.

Von dem Augenblicke an, da das kleine hilflose Menschenkind der Frau ans Herz gelegt wird, öffnet sich ein neuer Kreis von Pflichten und — Sorgen für sie. Zwar hat die Mutterssorge schon ihren Anfang genommen, als kaum der junge Menschenkeim sich zu entwickeln begann; nun aber, da ihr Hoffen, der Gegenstand ihrer bangen Erwartung, Gestalt gewonnen hat, jetzt, wo es gilt, der Mutterehre und Mutterwürde durch Mutterpflichten gerecht zu werden, jetzt muß sie ihr ganzes Sein einsetzen, den Schatz, der ihr anvertraut worden, seiner menschlichen Bestimmung zuzuführen. Die Mutter ist des Menschen erste und natürlichste Erzieherin, sie pflegt nicht nur den wachsenden Leib mit ihrer zarten, nimmermüden Liebe, sie legt auch das Fundament seines Charakters, sie gibt der Seele die Grundstimmung, sie gibt nicht selten dem ganzen Leben ihres Kindes die bleibende Richtung. — Aus diesem Grunde sagt man wohl mit Recht: die mütterliche Erziehung ist die wichtigste und folgenreichste. Kein späterer Eingriff in den Entwickelungsgang des jungen Menschen vermag einen gleich nachhaltigen Eindruck hervorzubringen, gleichen Einfluß auszuüben. Die Kinderseele gleicht in der Mutterhand so zu sagen der unberührten Harfe — die Mutter schlägt den Grundton an, und der tönt fort im Leben, tönt in alle Harmonien hinein und — übertönt sie alle, übertönt sie fort und fort. Es ist nicht Zweck dieses Buches, im Besonderen über die hohe Aufgabe des Weibes als Erzieherin zu handeln — ich spreche darüber in einem eigenen Werke — ich möchte hier nur noch einige Worte über die körperliche Erziehung, oder die Pflege des Säuglings sprechen.

Die Aufgabe der erziehenden Mutter ist bekanntlich eine zweifache: sie hat zunächst den Körper des Kindes, sein leibliches Theil, durch zweckmäßige Behandlung zu entwickeln und zur höchsten erreichbaren Entfaltung zu bringen — und zweitens seinen Charakter, sein geistiges oder intellektuelles Theil, zu beeinflussen und so den Menschen seiner Bestimmung zuzuführen. Beide Momente sind von höchster Wichtigkeit, denn Körper und Geist stehen in innigster Wechselbeziehung. Ein altes Sprichwort lautet: „mens sana in corpore sano" — „eine gesunde Seele wohnt nur in einem gesunden Leibe." Es entsteht daher für die erziehende Mutter die Pflicht, den Körper ihres Kindes mit größter Sorgfalt und unter Aufbietung aller geeigneten Mittel zu einem tüchtigen und gesunden Werkzeug der Seele zu entwickeln oder zu erziehen. Da diese Erziehung aber mit der ersten Pflege des Säuglings zu beginnen hat, so möchte ich der Erzieherin vor Allem zurufen: „Nimm sie wichtig, diese Körperpflege, liebe Mutter, sie entscheidet meist Glück oder Unglück Deines Kindes — habe Erbarmen mit ihm und erziehe es naturgemäß, mache es nicht zum bedauernswerthen Erben der Verweichlichung und damit des Siechthums und der Nervosität unserer Zeit! Die moderne Erziehung ist ein Fluch für Dein Kind, wie ein schwererer es nimmer treffen kann — in Deinem Vermögen ganz besonders liegt es, diesen Fluch dem Kinde zu ersparen und ihm die Segnung einer vernünftigen, natürlichen Erziehung zu gewähren. Laß die echte, ungetrübte Mutterliebe entscheiden, und banne das falsche Gefühl unzeitigen Mitleides, schüttle die Vorurtheile ab und mache den Menschen, den Gott in Deine Arme gelegt, glücklich!"

Pflege des Säuglings.

A. Ernährung bei Unmöglichkeit des Säugens und nach der Entwöhnung.

Zum richtigen Gedeihen eines Kindes gehört vor Allem zweckmäßige Ernährung. Wie ich schon oben betont habe, soll jede gesunde und kräftige Mutter ihr Kind selbst nähren. Ist sie nicht imstande, zu stillen, dann muß für die große Mehrzahl der Mütter, die keine Amme vermögen, das Kind auf künst-

liche Weise möglichst praktisch und zweckentsprechend über das Säuglingsalter hinausgebracht werden. Das erste Nahrungsmittel ist in diesem Falle gute, stets vollständig und immer mit etwas Fenchel abgekochte Milch, die man etwa zu einem Drittel wässert und mit wenig Candiszucker süßt. Es ist in großen Städten nicht wohl möglich, die Milch stets von derselben Kuh zu bekommen; es ist dies aber keineswegs ein Unglück, wenn die Milch sonst gut, ungefälscht, und von gesunden Kühen ist. Ich habe Fälle beobachtet, wo arme Mütter für ihre Kleinen einfach die gewöhnliche Ladenmilch gebrauchten — die Kinder gediehen prächtig dabei. — Ein anderes recht nahrhaftes Getränk ist eine Abkochung von Thymian, Erdbeerblättern und Fenchel (2 Theile Erdbeerblätter und je ein Theil Thymian und Fenchel) in der Weise gemischt, daß auf ½ Pint 2 Theile Milch und 1 Theil des Mischthees kommt. Man verwende nur wenig Zucker hiezu. — Reiner Eichelkaffee mit Milch gemischt bildet gleichfalls ein gutes Nährmittel für Kinder; wenn ich dasselbe in letzter Zeit seltener empfehle, so ist der Grund der, weil viele Mütter mir klagten, der Eichelkaffee verstopfe die ganz Kleinen häufig; in der That halte ich den Eichelkaffee seiner adstringirenden Eigenschaften wegen erst für ein späteres Alter der Kinder angezeigt; dagegen habe ich die Erfahrung gemacht, daß schwacher, gut gekochter Malz- oder „Kneippkaffee" ein köstliches Nahrungsmittel für die Kleinen ist, das sie auch durchwegs mit Vorliebe genießen. Vom dritten Monate an kann bei Kindern, die nicht gesäugt werden, einmal im Tage ein Täßchen Milchsuppe aus dem bekannten Friedrichsdorfer Zwieback auf den Speisezettel gesetzt werden. Dieser Zwieback ist in seiner Art vorzüglich, fast überall erhältlich, und ich kann ihn allen Müttern nur aufs Wärmste empfehlen. Vom 6. Monate an können Einkochungen von gutem Hafermehl, feinem Gries, Reis, echtem Kraftbrot u. s. w. verabreicht werden, doch müssen all diese Nährstoffe stets vollkommen gar gekocht sein. Vom 10. Monate ab reiche man dem Kinde ruhig die nicht zu fetten und schwach gewürzten Suppen unseres Tisches, sowie Malzkaffee und Schrotbrot. Mit 1½ Jahren kann (mit Ausnahme von Fleisch, viel Kartoffeln und schärferen Gemüsen, wie

Meerrettig, Salat u. s. w.) den Kleinen unser eigener Tisch dienen, vorausgesetzt natürlich, daß er nach Kneipp'schen Grundsätzen gehalten wird. Kleine Mengen Obst, namentlich Aepfelcompot, sind Kindern in diesem Alter ruhig zu geben, da dies auf Regelung des oft trägen Stuhles günstig einwirkt. Eigentliche Fleischspeisen erhalten Kinder bis nach vollendetem 4. Jahre am besten nicht. Frisches Trinkwasser sei jedem Kinde vom zartesten Alter an zwei- oder dreimal täglich gegönnt. Außer den festgesetzten Mahlzeiten, die mit ängstlicher Genauigkeit eingehalten werden sollen, werde durchaus Nichts verabreicht! Diese Mahnung ist den Müttern nicht dringend genug ans Herz zu legen; sie sind grausam gegen ihre Lieblinge, wenn sie von diesem Grundsatze abgehen und verschulden selbst so viele Beschwerden und Krankheiten, die einzig eine Folge der Unordnungen im Punkte der Ernährung sind.

Ich glaube, die angeführten Nährmittel für unsere Kleinen genügen vollkommen, und ich kann betreffs der zahllosen Kindernährmittel aller Art, die heute auf den Markt geworfen werden, auch an dieser Stelle nur dasselbe sagen, was ich ängstlichen Müttern auf die Frage nach der Bedeutung dieser Kunstmittel stets antworte: es mag sein, daß unter all diesen Mitteln manche gute sind, viele aber stiften nach meiner Erfahrung mehr Schaden, als Nutzen, und da uns die Kinder doch zu theuer sind, um erst Versuche an ihnen zu machen, so halte ich für das Beste, sich derselben nicht zu bedienen. Ein Kind, das nach dem Systeme Kneipp's erzogen werden soll, erhalte überhaupt Nichts außer den einfachen, ungefälschten Nährmitteln, die ich oben genannt habe; in diesem Falle werden Verdauungsstörungen welcher Art immer beim Kinde unbekannte oder doch sehr seltene Dinge sein!

Schließlich bemerke ich, daß bei der künstlichen Ernährung des Säuglings die peinlichste Reinlichkeit nöthig ist. Die Milchflasche werde nach jedem Gebrauche mit heißem Wasser ausgespült und hernach mit kaltem Wasser gefüllt; das Saugnäpfchen muß gleichfalls stets in Wasser liegen. Unter keiner Bedingung bringe die um das Wohlbefinden ihres Kindes besorgte Mutter den leidigen „Schnuller" in Verwendung, sei er nun aus

einem Lappen und Biscuit oder aus Kautschuck fabricirt — er birgt große Nachtheile für die Gesundheit des Kindes in sich.

B. Des Kindes Kleidung.

Auch ein Gebiet, auf dem sich die Verirrungen und Fehler der Frauen überbieten. Die armen, armen kleinen Würmlein! Wenn sie reden könnten, es gäbe bittere Klagen für die unverständigen Mütter, die nicht selten ganz bedeutende Summen für die Garderobe ihrer Lieblinge aufwenden. Schade nur, daß dabei Vernunft und Billigkeit so wenig, Mode und Eitelkeit so vielfach, ja einzig den Ausschlag geben! Entweder das Baby wird bis an die Kniee dick in Wolle und Pelz gepackt, selbst das Gesicht wird mit dem Wollschleier verhangen, unten aber sollen ein paar dünne, spitzenbesetzte Höschen, leichte Modestrümpfe und enge Schuhe die Extremitäten warm halten. Ist's bei solchem Contrast denn anders möglich, als daß die kleinen Mißhandelten jahraus jahrein mit Schnupfen, rauhem Hals, Mandelentzündung, Keuchhusten u. s. w. zu thun, daß sie stets einen heißen Kopf und kalte Füße haben? Schon mit dem Säugling hält man es nicht viel besser. Kaum hat er durch den ersten Schrei den Eintritt in die Welt gemeldet, so liegen auch schon die Strümpfe parat, womöglich noch gestrickte Schuhe; es folgen doppelte und dreifache Flanellbinden um den Leib, wollene Windelhöschen und Watteunterlagen, Wollwindeln und Flanelldeckchen in Menge, wollene Hemdchen und Jäckchen, wollene Unter- und Tragröcke, Mäntel vom dreifachen Gewichte des Kindes, pelzbesetzte Hauben, wollene Handschuhe — nur so wagt man vielfach den kleinen Menschen endlich in Daunen und Fell einzubetten und auf der „Sonnenseite" spazieren zu führen. Selbst daheim kommt das Kleine selten aus seiner so und so vielfachen Umhüllung heraus; — heißt man das nicht die Verweichlichung und Schwächung systematisch und mit Aufgebot aller Mittel groß ziehen! Ein solch verhätscheltes Kind wird niemals ein fester, widerstandsfähiger Mensch werden, wenn nicht durchgreifende Aenderungen im späteren Leben die Erziehungsfehler theilweise wenigstens wieder gut machen.

Die Leibwäsche des Kindes sei von den ersten Lebenstagen an aus Leinen; darüber kann zur rauheren Jahreszeit ein Unterkleid und Jäckchen aus Flanell und zum Ausgehen ein ebensolcher Mantel in Verwendung kommen. Die Leibbinde, die der Säugling etwa 4—6 Wochen lang trage, sei wieder aus weicher Leinwand gefertigt, werde aber ja nicht fest um das Körperchen gewickelt, da hierdurch leicht Brüche veranlaßt werden, die Füßchen bleiben im Hause stets bloß; sie werden auf diese Weise von Anfang an abgehärtet, vermögen sich gesund zu entwickeln und sind nie kalt; das Köpfchen bleibe gleichfalls unbedeckt, bei Ausgängen ins Freie gebrauche man bei kalter Witterung eine möglichst leichte Kopfbedeckung, niemals eine solche aus Wolle. Zur Sommerszeit seien Kopf und Füße des Kindes auch im Freien bloß. Die Windelhöschen aus Gummistoff oder Wolle sind verwerflich, sie schaden dem Kinde nur und unterstützen höchstens die Bequemlichkeit der Mutter oder Wärterin. Das Kind liege unmittelbar auf Leinenwindeln, von denen eine kleinere als Höschen gesteckt werden kann. Nichts ist unzweckmäßiger und zugleich thörichter, als die Kleinen mit Kostbarkeiten zu behängen, sie in Bänder und Spitzen bis an die Nase zu hüllen und so nebst ihrer Beschwerung schon in den kindlichen Tagen den Keim der Eitelkeit, der Koketterie und des unseligen Standesbewußtseins zu pflanzen. Möchten die Mütter doch überzeugt sein, daß Vornehmheit und wirkliche Noblesse stets das Einfachste wählt. Der Kleinen höchster, unübertroffener Schmuck ist ihre Unschuld und süße Natürlichkeit, Eigenschaften, die im einfachen, weißen Kinderkleidchen am schönsten zur Geltung kommen. Wie unzart ist es doch, schon das kleine Würmlein zum Aushängeschild etwa vorhandenen Reichthums oder bevorzugter Stellung zu machen. Als oberstes Princip bei der kindlichen Bekleidung gelte: Alles lose, weich, bequem und praktisch! Das kleine Menschlein will und soll Raum haben zum Strampeln und Kriechen, und auch die Luft soll von seinem Körperchen nicht hermetisch abgeschlossen sein. Für Kinder von einem Jahre und aufwärts finden wir in Amerika in den lose gearbeiteten Leibchen, an welche

das ebenfalls lose Höschen geknöpft wird, in den Unterkleidchen mit den gleichfalls weiten Leibchen oder Trägern sehr praktische Bekleidungsstücke. Das bequeme, am besten nach beigefügtem Modell angefertigte Kleidchen soll nie aus schweren Stoffen gearbeitet und immer mit losem Kragen versehen sein; für Frühjahr, Sommer und Herbst eignet sich Nichts so gut für die kleinen, freiheitsliebenden Füßchen als — weiche Sandalen, die, nebenbei gesagt, sich an den herzigen Strampelbeinchen allerliebst ausnehmen. Während der rauhen Jahreszeit verwende man immerhin Strümpfchen und nicht eng anschließende Schuhe, doch niemals solche aus Wolle und Filz.

C. Körperliche Abhärtung des Kindes.

Vermöchte ich doch alle Mütter von dem außerordentlichen Segen einer systematischen, fortgesetzten Abhärtung ihrer Lieblinge zu überzeugen! Ich konnte es nie begreifen, warum so Viele vor dem bloßen Worte „Abhärtung" zurückschrecken, als bedeute diese das Entsetzlichste für die Kleinen. Doch, Gottlob! eine große, ja sehr große Zahl von Frauen hat bereits die Vortheile der Kneipp'schen Kindererziehung und Kinderpflege aus eigener und fremder Erfahrung kennen gelernt, und diese Mütter sind zu wahren Wohlthäterinnen ihrer Kinder geworden; viele andere möchten es werden, und diesen sei im Folgenden die Norm gegeben, wie sie ohne die geringste Gefahr für die Kinder dieselben abhärten, dadurch kräftigen und vor den zahlreichen Kinderkrankheiten bewahren können. —

Die Erziehung und somit auch die Abhärtung des Kindes hat von der ersten Stunde seines Lebens an zu beginnen. Wie bereits gesagt wurde, soll schon das erste Bad des Neugeborenen nicht ein Warmbad, sondern ein lauwarmes sein, da gerade diese allererste Abhärtung von größter Wichtigkeit ist. — Fernerhin werde dann der junge Weltbürger in folgender Weise gebadet: den einen Tag erhält er ein Warmbad von etwa 24—26° R. (d. h. 86—90° F.) wobei man neutrale (d. h. völlig unschädliche

und reizlose) Olivenölseife verwenden kann. Besser wäre es zwar für die Haut, überhaupt keine Seife zu verwenden, da fast alle Arten mehr oder weniger schädlich sind; vorzügliche Ersatzmittel sind z. B. Mandelmehl, Mandelpaste, Mandelmilch u. s. w. Die vorzüglichste ist wohl die Honigmandelpaste. (Ueber deren Zubereitung siehe „Körperpflege" S. 179.) Die Augen müssen stets mit einem eigenen reinen Leinenläppchen und kühlem Wasser ausgewaschen, die Ohren vorsichtig vom Ohrenschmalz befreit werden. Die Dauer von 6—8 Minuten soll das warme Kinderbad nie überschreiten; am Schlusse desselben wird das Kleine rasch mit einem in kaltes Wasser getauchten Tuche am ganzen Körper abgewaschen, darauf in die Windeln gehüllt, getrocknet, bekleidet und — zum Schlafen gelegt. Den anderen Tag wird das Kind, am besten morgens nach dem Erwachen bei guter Körperwärme, so rasch wie möglich entkleidet und in das bereit stehende kalte Wasser bis an den Hals eingetaucht, ohne Abtrocknung in die bereit liegende weiche Leinenwindel und ein Flanelldeckchen gewickelt und ins warme Bettchen zurückgelegt. In den meisten Fällen schläft der kleine Wasserheld nach dem kalten Bade noch eine Stunde. Das Wasser kann zum Troste weichherziger Mütter während der ersten Lebenswochen der Kleinen abends schon ins Zimmer gestellt werden, doch soll es im Interesse des Kindes nie über 16° R. (68° F.) haben. Die ganze Procedur: Auskleiden, Eintauchen und Einhüllen darf nicht mehr, als 2—3 Minuten dauern; im kalten Wasser bleibt das Kind bis man ruhig: eins! zwei! drei! gezählt hat. — Nachmittags oder nach Belieben auch vormittags noch mag das Kind zwecks Reinigung gewisser Theile mit schwach lauwarmem Wasser gewaschen werden. Mütter, die mit schreienden, unruhigen Kindern ein wahres Kreuz hatten, haben mir schon nach den ersten Versuchen mit den kalten Eintauchungen dankbar versichert, die Kinder seien wie umgewandelt, voll Appetit, von bestem Schlaf und ungemein munter. Die Farbe ändert sich meist schon nach einer Woche, das Aussehen wird rosig, die Muskeln werden fest und hart, die Augen lebhaft und glänzend, wie denn überhaupt ein Kind bei fortgesetzter Abhärtung durch die kalten Bäder überraschend gedeiht und sich in seiner geistigen und körperlichen Entwickelung auffällig von anderen Kindern unter-

scheidet. Unter keiner Bedingung sollen die bei den Müttern so beliebten täglichen Warmbäder gebraucht werden. Ganz schwächliche Kinder, die, wie man sagt, „nicht leben und nicht sterben können", sollen jede Woche an Stelle der warmen Wasserbäder zwei- oder dreimal ein warmes Bad aus Thymianabkochung von 26° R. (90,5° F.) erhalten; beim Verlassen des Bades, das 10—15 Minuten dauert, werde das Kind rasch kalt abgewaschen und dann weiter versorgt wie nach dem kalten Eintauchen. Diese Bäder heben die Lebensgeister außerordentlich, die Kinder gedeihen bald prächtig, sofern nur die Ernährung in Ordnung ist. Kinder, die strikt nach Kneipp'schen Vorschriften erzogen werden, pflegen meist nach 10 oder 11 Monaten zu gehen, ja Fälle sind nicht selten, wo das „Baby" bereits mit 9 Monaten die ersten Gehversuche macht. Am auffallendsten jedoch zeigt sich bei den Kleinen die wohlthuende Wirkung des kalten Wassers während des „Zahnens". Nur die Mütter wissen, wie viel sie während der Zahnperiode ihrer Kinder auszustehen, wie viele Nächte sie zu opfern haben, und wie kein Mittel dem Kleinen Linderung zu verschaffen vermag! Ein Kind, nach meinen Ausführungen behandelt, wird von all diesen Beschwerden verschont bleiben, die Mutter weiß kaum, daß ihr Kind Zähne bekommt.

Ich führe als Beispiel mein eigenes Kind an, das, wie meine Bekannten sagen, spartanisch erzogen wird. Die Kleine erhielt von ihrer Geburt an kalte Bäder, wurde leicht und nur in Leinen gekleidet und kennt bis heute die Strümpfe nicht. Sie weinte auch nicht bei den Eintauchungen, gedieh auffallend und überraschte mich, obschon kaum 6 Monate alt, im Verlauf von 3 Wochen mit 5 Zähnchen; mit wenig über 10 Monaten marschirte sie, und heute, da sie 12 Monate zählt, schätzt man sie allgemein auf 1½ Jahre, sowohl wegen ihrer körperlichen, als ganz besonders wegen ihrer geistigen Entwickelung.

Ganz gleiche Fälle, ja auffallendere, werden mir nicht selten berichtet. So kam eine arme Frau, deren Adresse bei mir zur Verfügung steht, s. Z. mit ihrem 3 Monate alten Knäblein zu mir. Das Kind war mit einem Ausschlage wie von einer Kruste vollständig bedeckt; zweimal war es schon an Lungenent-

zündung erkrankt und so schwach geworden, daß es, wie mir die Mutter versicherte, nicht einmal mehr zu schreien vermochte. Es hat einen harten Kampf gekostet, die verzweifelnde Mutter, die bereits 4 Kinder auf gleiche Weise verloren hatte, zur Wasserbehandlung zu bewegen. Ich verließ sie, doch die Angst um das Einzige trieb sie wieder her — heute ist ihr Knäblein ein Bild der Gesundheit.

Zur Abhärtung des Kindes gehört ferner, daß dasselbe tagtäglich (außergewöhnlich stürmische Tage allein ausgenommen) in die freie Luft gebracht werde; im Sommer und Herbst ist sonnige Waldluft ungemein zuträglich. So wenig eine Pflanze in beständiger Zimmerluft und Ofenwärme sich kraftvoll zu entfalten vermag, so wenig vermag es der Licht und Luft bedürftige junge Mensch. Die wetterharten Tyroler Gebirgskinder, die ob ihrer Widerstandsfähigkeit und unverwüstlichen Gesundheit sprichwörtlich sind, sie haben die blitzenden Augen und die haselnußbraunen, zähen Glieder nicht von Stubenluft und nicht von warmem Wasser — die reift allein der Bergquell und die unverfälschte Gottesluft.

Das Gesicht der Kinder soll nicht mit warmem Wasser gewaschen werden, sondern von allem Anfang an mit kühlem, sogenannten abgeschreckten Wasser, dem gleichfalls, wie oben bei den Reinigungswaschungen gesagt wurde, nur neutrale Seife oder besser die angeführte Paste beigemischt wird. Die Nase und die Ohren des Kleinen halte die Mutter peinlich sauber, hüte sich aber mit spitzen Gegenständen in denselben herumzubohren, ein kleines, schmales Ohrschwämmchen genügt zu diesem Zwecke. Die Geschlechtstheile verlangen ganz besondere Sorgfalt und Reinlichkeit; man wasche mit einem weichen Leinenläppchen täglich einmal, bei Säuglingen 2—3 mal diese Theile leicht und rasch und sorge namentlich dafür, daß bei weiblichen Kindern sich keine Ausscheidungsstoffe wie Urinsäure u. s. w. zwischen den Schamlippen festsetzen; man achte aber auch streng darauf, gerade diese Theile weder durch zu häufiges noch frottirendes Waschen zu reizen; äußerste Vorsicht ist in dieser Hinsicht namentlich im späteren Kindesalter nöthig. Tritt das sogenannte Wundsein, besonders bei fetteren Kindern,

ein, so verwende man zum Einpudern pulverisirten Talk (baby-powder). Von einem Jahre ab sollen die Kinder allabendlich 2—3 Minuten, im Sommer auch länger, die Uebung des Wassertretens machen; Mütter, die auf dieser Uebung bestehen, werden selten oder nie über bettnässende Kinder zu klagen haben.

Das Bett der Kleinen soll unter allen Umständen mehr hart als weich sein; eine festgearbeitete Matratze aus Haar oder Stroh, darauf dem Jüngsten eine kleine wattirte Unterlage, ein Betttuch bezw. eine Windel aus Leinwand, ein Kopfkissen aus Haar oder Spreu, ein leichtes Steppdeckchen, für den Winter noch ein Wolldeckchen — das ist die gesundeste Lagerstatt für Kinder. Keine Angst, liebe Mutter, für das zarte Köpfchen deines Neugebornen, es entwickelt sich gesunder und rascher auf diesem Lager, als begraben in Daunen und Federn.

Das Wiegen und Schaukeln und Herumtragen mit ewigem „Eia popeia!" ist von Grund aus verwerflich. Die Mutter zimmert sich auf solche Weise ein wahres Kreuz, bürdet sich eine oft unerträgliche Last auf — die sie doch so leicht vermeiden könnte. Zur bestimmten Stunde, spätestens um 7 Uhr abends, wird das Kind zu Bette gebracht und hat ohne weiteres Dazuthun zu schlafen. Aufs Eindringlichste möchte ich an dieser Stelle auch alle Mütter vor den immer noch stark beliebten gefärbten Spielwaren warnen. So viel Unheil hat untaugliches Spielzeug schon angerichtet, und doch wird der Schund stets wieder gekauft. Für Kinder von einem Jahre an gibt es nichts Angenehmeres, überhaupt Nichts, was die kleinen Schelme lieber haben, als — einen Haufen reinen, trockenen Sand nebst einer kleinen, stumpfen Schaufel und ebensolcher Hacke; kommt dazu noch eine kleine Gießkanne und Wasser, dann ist das Vergnügen voll. Gönnen wir unseren Lieblingen doch solche Spielzeuge, was thut es denn, wenn das gesteifte Schürzchen „schmutzig" wird? — Und nun zum Letzten, was mir in diesem Capitel am Herzen liegt: Liebe Mutter, bei Allem, was Dir lieb und heilig ist, bei der Liebe, die Dich mit Deinem Kinde verbindet, bei der Sorge um sein Wohlbefinden und sein Glück, bitte und beschwöre ich Dich: **Laß Dein Kind nicht impfen!** Trage jede Strafe, die

eine unvernünftige Regierung Dir zudictirt, wenn man Dich zwingen will, wehre Dich bis aufs Blut, wenn es sein muß — aber impfen laß Dein Kind nicht! Wenn es aber trotz alledem geimpft wurde, so zögere nicht, demselben sofort nach der Impfung einen heißen Armwickel mit Heublumenabsud, oder, wenn dies nicht gleich geschehen kann, durch 2—3 Wochen alle 3 Tage ein heißes Heublumenhemd zu geben.

Wer so seine Kinder erzieht, der mag überzeugt sein, daß es gesunde und wetterharte Leute gibt, Leute, die nichts von Verweichlichung, nichts von Krankheit, am wenigsten vom Zeitübel der Nervosität wissen. Ist's aber nicht der höchste Act der Mutterliebe, dem Kindlein ein so großes Glück zu bieten? — Ueber die geistige und physische Erziehung der Kinder im Allgemeinen und Besonderen nach ausschließlich Kneipp'schen Grundsätzen wird in kurzer Zeit ein eigenes Werkchen erscheinen. Die Behandlung kranker Kinder siehe in „Kneipp's Kinderpflege."

3. Das Reich der Hausfrau.

Im Reiche des Häuslichen ist die Frau unbestrittene und unbeschränkte Regentin. Diese Regentschaft aber, so unbedeutend sie Manchem erscheinen mag, und so wenig sie vielfach gewürdigt wird, sie ist von unberechenbarer Wichtigkeit nicht nur für die einzelne Familie, sondern in ihren Consequenzen auch für das Wohl des ganzen Staates, und dies sowohl in wirthschaftlicher und cultureller als auch, und zwar ganz besonders, in hygienischer Beziehung. Aus dem Herzen der Familie erwächst das Volks- und Staatsleben, und man kann mit vollem Rechte sagen: „wie die Familie, so der Staat." Aber muß man nicht auch mit derselben zwingenden logischen Nothwendigkeit sagen: „wie die Hausfrau, so die Familie!" Sie ist es ja, die das häusliche Leben gestaltet, die ihm Inhalt und Form gibt. Von hoher Wichtigkeit ist es darum, daß die „Hausmutter," wie Kneipp so gern sagt, der ihr eigenes geistiges und körperliches Wohl nicht minder, wie das ihrer Lieben am Herzen liegt, die das eigene Leben und das Leben der Familienglieder glücklich gestalten möchte, vor Allem ihre Pflichten richtig erfasse, sich ihrer hohen Aufgabe und der schweren Verantwortung, die

auf ihr lastet, bewußt sei, und daß sie durch richtige Wahl der Mittel und durch das Einsetzen ihrer ganzen Persönlichkeit diese Pflichten zu erfüllen bemüht sei! — Wir haben es im Folgenden vor Allem mit dem physischen Wohle der Frau und dadurch zugleich mit dem der ganzen Familie zu thun; die Grundbedingung aber alles körperlichen Wohles, aller Gesundheit und Lebenstüchtigkeit ist — eine gediegene, naturgemäße Ernährung.

A. Ernährung.

Schon früher habe ich gesagt, daß auf richtigem, ungestörtem Stoffwechsel Gesundheit und Leben des Menschen beruhen. Die Mittel, die diesen so hochwichtigen Stoffumsatz bewirken und erhalten, sind Wasser, Lebensluft und Nahrungsstoffe. Das Maß oder die Menge dieser Stoffe, welche wir aufnehmen müssen, richtet sich nach dem Abgange der durch den Stoffwechsel unbrauchbar gewordenen Bestandtheile unseres Organismus. Man nimmt an, daß ein gesunder Mensch etwa den 25. Theil seines eigenen Gewichtes, d. h. im Durchschnitt 5—6 Pfund täglich braucht, wovon circa 5 Pfund auf Flüssigkeiten und $\frac{3}{4}$ Pfund auf feste Stoffe entfallen. — Die Nahrungsstoffe, die wir aufnehmen, müssen all jene Bestandtheile enthalten, die zur Erhaltung und zum stetigen Neubau, d. h. zur Nachbildung abgenützter Theile unseres Körpers dienen. Es sind dies: sogenannte Eiweißstoffe, kohlenstoffhaltige Stoffe (Fette, Stärke, Zucker) und Salze. Als Hauptbestandtheile unseres Körpers hätten wir also zu nennen: Wasser, Luft, Eiweißstoffe, Kohlenhydrate und Salze. Diese Stoffe müssen wir zur Erhaltung unseres Lebens und des Wohlbefindens in richtiger Menge, richtiger Beschaffenheit und richtiger Mischung zu uns nehmen. Den doppelten Proceß, der hierdurch in unserem Körper vor sich geht, kennen wir als Athmung und Verdauung im weiteren Sinne. Die Nahrungsmittel bezw. deren Verbindung und Zubereitung, die Speisen, müssen im Verdauungssysteme (Mund, Speiseröhre, Magen und Darmkanal) derart verarbeitet, verändert und zubereitet werden, daß sie fähig sind, ins Blut überzugehen. Das Blut ist so recht der Lebensquell, der

„lebendige und lebendigmachende Strom", „das Lebensorgan", ja das Leben selbst. Das gesunde Blut muß alle Stoffe enthalten, die zur Ernährung des Organismus nothwendig sind. Es kommt also Alles darauf an, die Nahrungsmittel genau nach Gehalt und Qualität auszuwählen, richtig zu mischen und in geeignete, genießbare und verdauliche Form zu bringen. Ist zur Verdauung der Nahrungsstoffe viel Arbeit und Anstrengung nöthig, dann spricht man von schwer verdaulichen Speisen, und diese sollten unter allen Umständen vermieden werden. Im Allgemeinen trägt nicht allein die Art und Weise der Nahrungsstoffe, sondern auch die Art der Zubereitung viel zur schweren oder leichten Verdauung bei.

Der Sauerstoff oder die Lebensluft ist gleichfalls für den Organismus von eminentester Wichtigkeit. Ohne Sauerstoff können wir ebenso wenig leben wie ohne Nahrung. Wir nehmen denselben aus der Luft mittelst Einathmung in die Lungen auf, wogegen die in dem dunklen Blute der Lungenhauptadern enthaltene und die in den Lungen entwickelte Kohlensäure nebst Wasserdunst ausgetauscht, d. h. durch das Ausathmen aus dem Körper entfernt wird. Durch diesen Vorgang, der sich ununterbrochen vollzieht, wird das verunreinigte dunkle Blut, das die Venen (Blutadern) in die Lungen schaffen, gereinigt, und macht nun als hellrothes Blut mit Sauerstoff bereichert seine Rundreise durch den Körper. Der mitgeführte Sauerstoff verbindet sich fortwährend mit dem Kohlenstoff, der durch die Nahrungsmittel in das Blut gekommen ist, wodurch als freies Produkt Kohlensäure, Kraft und (weil das Ganze ein Verbrennungsproceß ist) Wärme, die sogenannte Lebenswärme entsteht.

Je nach dem Zwecke, dem die verschiedenen Arten der Nahrungsstoffe dienen, unterscheiden wir: 1) Aufbauende oder blutbildende — das sind die sogenannten Albuminate oder Eiweißstoffe, die alle reich an Stickstoff sind und aus welchen sozusagen der ganze Organismus aufgebaut ist. Diese Nahrungsstoffe setzen gleichsam die Bildung der Organe oder Körpertheile fort und ersetzen aus dem Blute, was unbrauchbar geworden ist. 2) Athmungs- oder erwärmende Nahrungsstoffe, wie Fette,

Zucker, Stärke u. s. w., die vor Allem den nöthigen Kohlenstoff zu liefern haben, der, wie wir bereits wissen, sich mit dem Sauerstoff vermählt und als Ergebnis Kohlensäure und Wärme absetzt. 3) Sogenannte unorganische Nahrungsstoffe — im Gegensatz zu den beiden genannten Gruppen (den organischen Stoffen) — wie: Wasser, Kochsalz, Kalk u. s. w.

Nach dieser Darlegung bezeichnen wir somit alles Das als Nahrungsmittel, was diese organischen und nichtorganischen Stoffe enthält. — Animalische Nährstoffe nennt man die rein thierischen, vegetabilische, die dem Pflanzenreich entstammenden.

Auswahl der Nahrungsmittel.

Nachdem wir nun wissen, welche Stoffe wir zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit aufnehmen müssen, ergibt sich die weitere Frage: Welche Naturprodukte enthalten diese Stoffe und in welchen Verhältnissen? —

Wir finden sämmtliche drei Gruppen der oben genannten Nahrungsmittel sowohl in thierischen, als auch in pflanzlichen Stoffen. Die wichtigen stickstoffreichen Eiweißstoffe sind besonders im thierischen Blute und in den Muskeln, in der Milch und in den Eiern, im Samen der Getreidearten und in den Hülsenfrüchten enthalten; sie finden sich daselbst meistens in Verbindung mit anderen Stoffen, die für unsern Organismus ebenfalls sehr wichtig sind, z. B. mit phosphorsaurem Kalk u. a. — Die stickstofffreien oder Athmungsstoffe sind gleichfalls theils im Blute und in den Muskeln der Thiere, theils, und zwar besonders, in den Fettablagerungen und in der Milch enthalten. Im Pflanzenreiche finden wir sie als Stärkemehl im Getreide, in den Hülsefrüchten und Knollen (Kartoffeln); ferner treffen wir sie als Zucker-, Apfel-, Citronen-, Wein- und Kleesäure.

Unorganische Nahrungsstoffe sind: das Wasser, das nicht weniger als 80% unseres ganzen Leibes ausmacht, und das zugleich der wichtigste Factor des gesammten Stoffaustausches ist. Das Wasser ist ein wesentlicher Bestandtheil aller Nahrungsmittel, ja es macht bei den meisten derselben mehr als die

Hälfte ihrer Substanz aus. — Das Kochsalz nehmen wir in thierischer und Pflanzenkost zu uns, auch ist es im Trinkwasser enthalten. Das für den Gehirn- und Knochenbau wichtige phosphorsaure Natron u. s. w. bildet kleine Bestandtheile des thierischen Körpers. Fassen wir das Gesagte kurz zusammen, so sind in absteigender Reihenfolge hinsichtlich des Gehaltes an Eiweiß und Stickstoff, d. h. an jenen Stoffen, die zur Blutbildung am nothwendigsten sind, nachbenannte Nährmittel die wichtigsten:

Von Fleischarten: Hammelfleisch, Enten- und Hühnerfleisch, Ochsen-, Schwein- und Kalbfleisch, Lachs und Speck; von thierischen Erzeugnissen und Früchten: Käse, Linsen, Erbsen, Weizen, Gerste, Eier, Roggen, Weizenbrot, Schwarzbrot, Milch (d. h. Kuhmilch), Hirse, Reis u. s. w. —

Vorherrschend Stärke und Zucker enthalten: Reis, Weizenmehl, Gerstengries, Roggen, Hirse, Weißbrot, getrocknetes Obst, Linsen, Erbsen, Schwarzbrot, Kartoffeln, frisches Obst, gelbe Rüben, Kohl, Weißkraut, Sauerkraut u. s. w. Wir werden durch diese einfache Zusammenstellung allein schon auf das Vortheilhafteste der planmäßigen Mischung von Nahrungsmitteln hingewiesen.

Da Hammelfleisch z. B. reichlich Eiweiß, aber keinen Kohlenstoff enthält, Kartoffeln und andere Gemüse indes, wie Rüben u. s. w., viel Stärke und Zucker, aber wenig Eiweiß aufweisen, und da dasselbe Verhältnis sich beständig wiederholt, so ist eine Mischung dieser Stoffe doch gleichsam von der Natur geboten.

Vegetarianismus.

Wird ein Ernährungssystem ausschließlich auf Grund pflanzlicher Nahrungsstoffe aufgestellt, so spricht man von vegetarischer Lebensweise, vom Vegetarianismus, auch vegetarischer Diät. Bei wirklich vegetarischer Ernährungsweise müssen auch Eier und Milch ausgeschlossen sein. Bekanntlich gibt es eine Menge von Personen, die auf reine Pflanzenkost als auf die beste, einzig richtige und einzig gesunde schwören und sich mit wahrem Abscheu von Fleischnahrung abwenden; ja es gibt so unduldsame Vege-

tarianer, die den Fleischesser geradezu für einen Barbaren erklären und behaupten, der Mensch sei nur für pflanzliche Nahrung bestimmt und ausgestattet! Was hat man, vom objectiv-praktischen Standpunkte aus, von dieser Anschauungsweise zu halten?

Zunächst muß festgestellt werden, daß der Mensch in jeder Beziehung von der Natur für die Aufnahme sowohl von Fleisch, *als auch* von Pflanzenkost *gleicherweise ausgestattet und geeignet ist*. Das menschliche Gebiß stimmt weder mit dem der fleischfressenden Raubthiere, noch mit dem der Pflanzenfresser in Anlage und Eintheilung überein, es bildet ein Gemisch von beiden; wohl ein deutlicher Wink, daß der Mensch, der Herr der Schöpfung, seine Nahrung aus Thier- *und* Pflanzenwelt oder nach Belieben aus dem einen oder dem anderen Gebiete zu wählen die Freiheit hat. Der Mensch *kann* sich von Pflanzenkost nähren, sofern *Klima, Berufsart* und Gesundheitszustand u. s. w. dies gestatten oder wenigstens nicht mit ausgesprochenen Gefahren für das körperliche Wohlbefinden verknüpfen. Es hat von Alters her viele Personen, ja ganze Gesellschaften und Orden gegeben, die vegetarisch gelebt haben, und viele thun es jetzt noch; sie fühlten sich wohl dabei und wurden alt — aber, man vergesse nicht, was das alte Sprüchwort sagt: „si duo faciunt idem — *non est idem*!" „Wenn zwei Dasselbe thun, so ist es nicht das Gleiche." — Der reine Vegetarianismus ist immer nur *sporadisch* aufgetreten und stets haben seine Anhänger gegenüber der großen Menge der „Allesesser" (omnivores) *Ausnahmen* gebildet. Der Fleischgenuß aber, bezw. die Gemischtdiät ist so alt wie die Menschheit selbst; Fleisch hat man zu allen Zeiten und bei allen Völkern genossen. *Im Allgemeinen muß angenommen werden, daß die Mischkost, d. h. die zweckmäßige Verbindung von thierischen und pflanzlichen Stoffen die zuträglichste ist.*

Welchen Personen ist vegetarische Küche zu empfehlen? — Wo Vorliebe für Pflanzenkost vorhanden ist, kann diese bei solchen Personen zur Norm gemacht werden, die geistig oder körperlich wenig oder nichts arbeiten. Für solche deckt ja im Durchschnitt die Pflanzenkost das verringerte Bedürfniß nach Eiweißstoffen; sie fühlen sich bei dieser Ernährungsweise

auch ganz wohl. — Eine vorzugsweise vegetarische Ernährung ist auch in heißen Klimaten angezeigt, und wir finden in den südlichen Gegenden aller Welttheile auch dieses Princip praktisch vertreten. Nirgends aber treffen wir, auch nicht bei den Landbewohnern in Schwaben, Norddeutschland und Tyrol, wo der Fleischgenuß eine Seltenheit ist, *reine* vegetarische Ernährung, wie so vielfach behauptet wird. *Milch, Eier, Käse, Butter* und sogenanntes „*Butterschmalz*“ spielen im Gegentheil eine Hauptrolle; und ganz natürlich! Bei der Berufsart dieser Leute wäre eine rein vegetarische Lebensweise einfach *eine Unmöglichkeit*. Die Erfahrung lehrt ohnehin, daß die *Mengen* pflanzlicher Nährstoffe, welche diese hartarbeitenden Menschen zu sich nehmen müssen, um das Bedürfnis nach Eiweißstoffen zu decken, *ganz gewaltige sind*, und daraus allein erklären sich wohl auch die vielfachen Verdauungsstörungen, namentlich die in manchen Gegenden sprichwörtlich gewordenen „Fett- und Weitbäuche.“

In welchen Fällen ist vegetarische Ernährungsweise auszuschließen? Zunächst bei allen geistig und körperlich *angestrengt Arbeitenden*, also bei der überwältigenden Mehrheit. Wir haben oben gehört, daß die meisten pflanzlichen Nährstoffe (die schwer verdaulichen Hülsenfrüchte ausgenommen) viel weniger Eiweiß und Stickstoffe enthalten (meist kaum ein Drittel), als Fleisch — der Grund, warum man von vegetarischer Kost *viel mehr* genießen muß, um dem Bedarf an *bildenden* Stoffen gerecht zu werden. Nun ist aber der Mensch keineswegs mit einem Verdauungsapparate bevorzugt, der sich einer gleichen Ausdehnung erfreute, wie der unserer pflanzenfressenden *Thiere*. Der Mensch, am wenigsten der *heutige*, ist auch nicht bemußt, sein Ernährungsgeschäft den ganzen Tag und einen Theil der Nacht fortzusetzen, wie dies ebenfalls die Wiederkäuer thun und thun müssen. — Das Fleisch enthält große Mengen Eiweiß, das ungemein leicht verdaulich ist; es gewährt also dem arbeitenden Menschen eine *mäßige* Portion Fleisch die nöthigen Eiweißstoffe, die er bei *angestrengter* Verdauungsthätigkeit nur durch große Mengen aus dem Pflanzenreiche erwerben könnte. — Man nimmt somit am besten

den Haupttheil von Albuminaten oder blutbildenden Stoffen aus dem Fleisch, und eine solche Quantität Eiweiß und Stärkemehl aus den pflanzlichen Nahrungsstoffen, als ohne Beschwerung des Darmkanals genossen werden können. Die stets ins Feld geführten „Folgezustände" der Fleischesser, als: Vollblütigkeit, Congestionen, Gicht u. s. w., die angeblich alle von Ueberfluß von Eiweiß herrühren, traten erwiesenermaßen nur da ein, wo neben häufiger und starker Ernährung Mangel an Bewegung oder gänzliche Unthätigkeit vorhanden ist, und wo zugleich alle Gebote der Mäßigkeit und des normalen Verhaltens ignorirt werden.

Die vegetarische Lebens- oder Ernährungsweise ist ferner vollständig verwerflich bei jungen Leuten, die in vollster Entwicklung begriffen sind. Bei diesen reicht die Verdauungskraft für große Mengen pflanzlicher Nährmittel, die sie, um den starken Bedarf von Eiweißstoffen zu decken, zu sich nehmen müßten, nicht aus.

Blutarme, an Verdauungsschwäche Leidende, durch schwere Krankheiten Erschöpfte u. s. w. mit vegetarischer Diät zu vergewaltigen, ist längst durch zahllose Mißerfolge in einer Weise verurtheilt worden, die jede weitere Bemerkung überflüssig macht. — Es gibt Krankheitsfälle, aber sehr wenige, bei welchen eine Zeitlang rein vegetarische Kost bessere Dienste leistet, als die Ernährung mit thierischen Stoffen; so z. B. bei ausgesprochener Plethora, hohem Fieber u. s. w. Bei den meisten Krankheitsarten indeß muß individualisirte Mischkost verabreicht werden, wenn anders ein durchschlagender Erfolg erzielt werden soll.

Ganz besonders in unserer Zeit der generalisirten Verdauungsschwäche und den tausenderlei herrschenden Verdauungsstörungen, bei der fast allgemein dominirenden meist hochgradigen Blutarmuth, bei dem steten Verfall der physischen Lebensenergie muß von jedem Denkenden der geregelte Fleischgenuß als eine nothwendige Forderung der Zeit und der Verhältnisse erkannt werden.

Das Kneipp'sche Ernährungsprincip.

Der oberste Grundsatz des vielerfahrenen Gesundheitsapostels in Wörishofen, der doch wahrhaftig als Autorität angesehen wer-

den kann, lautet hinsichtlich der Ernährung: „Wie überall und in Allem meide man auch hierin jedes Extrem.“ Er ist der Ansicht, daß Fleisch- und Pflanzenkost in der Mischung am vortheilhaftesten sei, bei welcher sich thierische Stoffe und Vegetabilien etwa wie 1:3 verhalten. Kneipp vertritt somit kräftige Mischkost mit vegetarischer Färbung; er betont ferner aufs Allerentschiedenste einfache, reizlose Ernährung, und ist gegen alles Raffinement in der Zubereitung, überhaupt gegen alles „Verkünstelte“; er bekämpft den gesteigerten Gebrauch der scharfen Gewürze und verpönt den Gewohnheitsgenuß der Alkoholien, ob sie nun Branntwein, Wein oder Bier genannt werden.

Was wir ferner unter Genußmitteln verstehen wie: feine Bäckereien, Zuckerwaaren, süße Wässer, Eiscream und vor Allem Kaffee — das Alles ist Kneipp ein Greuel, und er verbietet diese Stoffe aus guten Gründen ausnahmslos und rücksichtslos: „Das Alles sind Schleckereien, die dem Magen schaden und dem Leib nichts nützen.“

Praktische Folgerungen für die Hausfrau.

Aus dem bisher Gesagten hat die Hausmutter wohl bereits entnommen, daß, wo es auf gute, kräftige, naturgemäße Ernährung ankommt, es sich durchaus nicht nur um eine Verwendung der verschiedenen Nahrungsmittel aufs Geradewohl handeln darf, sondern daß die Auswahl der Nahrungsstoffe nach Lebensart und Gesundheitszustand mit aller Vorsicht getroffen werden muß. Für die große Durchschnittsmenge (Landleute, Gewerbetreibende, Fabrikarbeiter, Verkehrsbeamte, Angestellte, Postleute u. s. w.) d. h. für alle Personen mit anstrengender körperlicher Thätigkeit empfehlen sich als vorzügliche Nährmittel: Hammel-, Rind- und Schweinefleisch, Enten und Wildpret; ferner das Mehl der Körnerfrüchte, Reis, Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Mais, Schwarzbrot, Milch in jeder Form, insbesondere Käse; ferner Eier, die außerordentlich nahrhaften Hülsenfrüchte oder Leguminosen (Bohnen, Erbsen, Linsen u. s. w.) Da die letztgenannte Nährmittelgruppe ziemlich schwer verdaulich ist, so

muß große Sorgfalt auf deren richtige Zubereitung verwendet werden. Ich nenne ferner Kartoffeln, die zwar nicht viel Eiweiß, dagegen aber viel Stärke enthalten, Obst, frisches und gedörrtes, die verschiedenen Kohl- und Rübenarten u. s. w.

Kindern, Wöchnerinnen, schwächlichen und blutarmen Personen, an geschwächter Verdauung Leidenden, Personen mit wenig anstrengender Körperthätigkeit, Denkern u. s. w. ist eine Auswahl von folgenden Nährmitteln dringend zu empfehlen: Hühnerfleisch, Hammel-, Kalb- und Rindfleisch in mäßigen Portionen; Weizenprodukte, Hirse und Gries, gerissener Hafer (oatmeal), schwarzes Kleienbrot ohne Sauerteig, auch Kneippbrot oder Schrotbrot genannt, Milch, besonders Sauer- oder Dickmilch, Topfenkäse (pot cheese), Obst und die verschiedenen Beerenarten. Von Gemüsen an erster Stelle: Spinat, Blumen- und Rosenkohl, Gelb- und Rothrüben, Spargel, grüne Salate, namentlich Kresse, Hopfen- und Ackersalat — Spitzwegerich, Huflattich, Brombeerblätter und junge Buchenknospen, junge Brennnesseln u. s. w.

Die verschiedenartige Zusammenstellung, Mischung, Abwechslung und Zubereitung ist ausschließlich Sache der Hausfrau; es würde mich zu weit führen, wollte ich mich diesbezüglich auf detaillirte Beschreibungen einlassen. Ich werde in Folgendem noch kurz ein Wort über das Allgemeine bei Zubereitung der Speisen sagen, einige der von Kneipp besonders empfohlenen Nahrungsmittel nennen, sowie mehrere Kneipp'sche Spezialitäten anführen; im Uebrigen verweise ich auf ein Kochbuch, das vollständig in Kneipp'schem Geiste verfaßt ist und selbst der ärmsten Hausmutter Winke und Rathschläge gibt, es ist dies das Kochbuch für Anhänger der Pfarrer Kneipp'schen Lebensweise von Frau Dr. Korntheuer (das an anderer Stelle in diesem Buche angezeigt ist). Dasselbe ist auch darum sehr empfehlenswerth, weil es über 50 sehr zweckmäßig zusammengestellte Wochenspeisezettel enthält, der Hausfrau also große Mühe erspart.

Winke über Zubereitung der Nahrungsmittel.

Die Natur liefert uns zwar manche Nahrungsstoffe, die einer weiteren Behandlung vor dem Genusse nicht bedürfen, so z. B. die

Milch, das Obst, die Beerenfrüchte, gewisse Rübenarten, Nüsse und Kerne, sowie verschiedene Gemüse. Die meisten Nahrungsmittel bedürfen indeß vor dem Genusse einer bestimmten Behandlungsweise, deren Zweck ist: erstens durch entsprechende Veränderung die Verdauung zu ermöglichen oder zu erleichtern, bezw. den Nährgehalt zu erhöhen und eine möglichst vollständige Ausnutzung der Stoffe anzubahnen, was ganz besonders für die Getreide und Hülsenfrüchte gilt; zweitens den Geschmack der Nährmittel zu verbessern und dadurch den Appetit anzuregen, der für die Verdauung von außerordentlicher Wichtigkeit ist. Viele Nahrungsstoffe würden uns, wenngleich sie ohne Zubereitung verdaut werden könnten, im rohen Zustande anwidern und Ekel hervorrufen; denken wir z. B. an rohes Fleisch. Nun soll aber keineswegs, wie dies heute leider Mode ist, der Nebenzweck zum Hauptzweck gemacht werden, so daß die Kochkunst zur Sklavin der Gaumenlust herabsinkt, statt ihrem eigentlichen Zweck entsprechend der Ernährung und Gesundheit des Körpers zu dienen. Es ist eine Thatsache, daß die Speisen in dem Maße an Gehalt und Nährkraft verlieren, als sie verkünstelt werden.

Die vorzüglichste Art der Speisezubereitung ist die, bei welcher die Nährmittel möglichst wenig von ihrem natürlichen Werthe verlieren, und die zugleich die Verdaulichkeit am meisten fördert. Die Hausfrau merke sich vor Allem: diejenigen Speisen, die den Verdauungssäften und dem ganzen Verdauungsapparate die wenigste Arbeit machen, werden am leichtesten und raschesten verdaut. Das Fleisch darf durch Schmoren, Braten, Dämpfen u. s. w. so wenig wie möglich den Saft verlieren, damit es für nahrhaft gelten kann. Wünscht man den Nährgehalt des Fleisches, namentlich vom Rind- oder Hühnerfleisch, für Suppen auszunutzen, dann ist natürlich das ausgekochte Fleisch für die Ernährung nicht mehr von großer Bedeutung. Bei allem Gebrauch von Fleisch und Fleischpräparaten muß große Vorsicht beobachtet werden, da durch verdorbene Stoffe vielfach Vergiftungs- und Infectionskrankheiten schwerster Art entstehen. Kneipp spricht all diesen Präparaten, wie Würsten u. dergl. nicht das Wort, da sie meist mit scharfen Gewürzen versetzt und zur Gesundheit und zum Wohlbefinden

durchaus nicht nöthig sind. Hülsenfrüchte verlangen vor dem Gebrauche mehrstündiges Einlegen in Wasser („aufquellen lassen") zwecks Erweichung. Es soll nur gesundes Mehl zur Verwendung kommen und man vergesse nicht, daß dasselbe in seinen verschiedenen Zubereitungsarten vollständige Gährung, tüchtige Verarbeitung, gutes Durchkochen bezw. Durchbacken u. s. w. verlangt.

Bei der Verwendung von Kochgeschirr ist gleichfalls große Vorsicht nöthig, da viele metallene Gefäße durch die sogenannte Oxydation schwere Gefahren für die Gesundheit in sich bergen. Am tauglichsten und reinlichsten ist entschieden das gut gebrannte und solid glasirte Thon- und Porzellangeschirr, dessen Vollkommenheit durch reinen Klang beim Anklopfen erkannt wird. Vor dem ersten Gebrauche koche man diese Gefäße in Essig und Salzwasser aus. Vorzüglich, wenn auch noch etwas kostspielig, werden die neuerdings stark in den Handel kommenden Aluminiumgeschirre genannt. Holzgefäße sind als Aufbewahrungsgeschirre unübertroffen, doch müssen sie stets sehr reinlich gehalten werden. Eiserne Gefäße eignen sich, wenn stets rostfrei und glänzend erhalten, zu vielfacher Verwendung in der Küche. Vor Beschaffung aller anderen Metallgeschirre würde ich der beständigen Gefahr event. Vergiftung wegen entschieden abrathen.

Kneipp'sche Nährmittelspezialitäten.

Kneipp's durchgreifende Reformideen hinsichtlich der Ernährungsweise gipfeln sämmtlich in den Forderungen der Einfachheit und Natürlichkeit. An den beiden Gegensätzen krankt ja unsere Zeit vor Allem. Alles dient dem Genusse. Dieser Genuß aber kennt keine Schranken mehr, dieser Genuß sucht beständig Neues, wächst ins Maßlose, wird im Genusse stündlich raffinirter. Die Reaction aber, d. h. die Rückwirkung muß natürlich um so gewaltiger sein; erhöhte Reize sind nöthig, man greift zu den unnatürlichsten Combinationen, sucht und bevorzugt die stärksten Erregungsmittel, und so ist unsere moderne Ernährung zu einem Grade der Unnatur und Verkünstelung gediehen, wie er größer nicht gedacht werden kann. Wenn Einer die Folgen dieser Verirrung zu beobachten Gelegenheit hatte,

dann wohl Kneipp, der dieses Generalübel an Hunderttausenden von Opfern der Genußsucht zu bekämpfen suchte. „Zurück zur Natur!" ist auch auf diesem Gebiete sein beständiger Mahnruf, da er wohl weiß, daß mit der Vereinfachung der Ernährungsweise ein großer Schritt gethan sei zur allgemeinen Regeneration. Eine seiner Bestrebungen in dieser Beziehung richtet sich auf die Wiedereinführung, Würdigung und Popularisirung einfacher, vielfach vergessener Volksnährmittel, die s. Z. allgemein beliebt und wegen ihrer vorzüglichen Eigenschaften namentlich beim Landvolk als die Gesundheit fördernd betrachtet wurden. Ich nenne da vor Allem die sogenannte Sauermilch, Dickmilch oder „gestandene Milch," die reich an Nährstoffen ist und durch ihre angenehme Säure kühlend, stuhlbefördernd und durstlöschend wirkt. Für Personen, die zu Congestionen neigen, für Hartleibige, Fieberkranke u. s. w. gibt es kaum ein besseres Labungsmittel, als dieser „simple Bauerntrunk"; es ist nur zu bedauern, daß diese Milch verhältnismäßig so wenig mehr bereitet und benützt wird. Süße Milch 2—3 Tage in mäßig warmem Raum aufgestellt, auf dem Eis nachgekühlt und — die Sauermilch ist fertig. In manchen Gegenden bildet diese Milch einen wesentlichen Bestandtheil des Küchenzettels. Der Schwarzwälder z. B. und der Tyroler ziehen sie dem besten städtischen Modetrank vor. Diese Milch, zum Gerinnen gebracht, in einem reinen Tuch oder Sieb 2—4 Stunden zum Abtropfen aufgehängt, ergibt den Quark, Schotten, Topfenkäs oder Schmierkäs, der in der Kneipp'schen Küche ebenfalls eine hervorragende Rolle spielt. Topfenkäs ist sehr reich an Nährstoffen, namentlich dem Kasein oder Käsestoff und wirkt ähnlich wie die Sauermilch. Mit etwas Rahm, Kümmel oder frischem Schnittlauch gut gerührt ergibt der Topfenkäs eine wahre Delicatesse, die noch dazu den Vortheil hat, nicht nur wohlschmeckend, sondern in hohem Grade nahrhaft zu sein. Alles, was von der Sauermilch gesagt wurde, gilt auch von der Buttermilch, an vielen Orten Rührmilch genannt. Man rühmt ihr insbesonders nach, daß sie oftmals zur Beseitigung von Magensäure dient, indem sie die in manchen Fällen nothwendige Milchsäure in größerer Menge liefert, als irgend ein anderes Nahrungsmittel oder Getränk.

Das sogenannte Kneippbrot, Schrot- oder Kleienbrot wird auf folgende Weise bereitet: Weizen und Roggen, zu gleichen Theilen gemischt, werden mitsammt der Kleie einmal rauh gemahlen oder gerissen. Dieses Mehl wird mit heißem Wasser zu einem Teige verarbeitet und ohne Zusatz von Hefe, Sauerteig, Salz oder anderem Gewürz über Nacht an einem mäßig warmen Orte stehen gelassen. Am anderen Morgen wird der Teig zu Laiben geformt und in dem wie gewöhnlich erhitzten Backofen $1\frac{1}{4}-1\frac{1}{2}$ Stunden gebacken. Sofort beim Herausnehmen taucht man das Brot 2—6 Sekunden in kochendes Wasser, dann kommt es sofort wieder auf 10—15 Minuten zum Trocknen in den Ofen. Das Brot ist sehr leicht selbst von Kindern und Kranken verdaulich, besitzt hohen Nährwerth und wirkt direct auf Regelung des Stuhlganges ein. Es wäre nur zu wünschen, daß kein anderes Brot, am wenigsten das gehaltlose „verkünstelte, schwammige Weißbrot," wie Kneipp zu sagen pflegt, in den Familien zur Verwendung käme.

Wird das Kneipp'sche Kraftbrot in Backhitze gedörrt und pulverisirt, dann haben wir das bekannte Kneipp'sche Kraftsuppenmehl, das sowohl in der Kneipp'schen Küche wie Apotheke vielfache Verwendung findet. — Das Kraftsuppenmehl in Wasser, Milch oder Fleischbrühe 1—$1\frac{1}{2}$ Stunden gekocht gibt die in Wörishofen bereits historisch gewordene, an allen Kneippanstalten traditionelle Kneipp'sche Kraftsuppe. Der große Nährwerth dieser einfachen Speise in Verbindung mit ihrer leichten Verdaulichkeit hat sie so recht zur Stammkost des Kurtisches gemacht, und in der That dürfte es für Schwache, Alte und Kinder kaum eine zuträglichere Speise geben; ich empfehle sie darum hiemit allen lieben Hausmüttern aufs Angelegentlichste.

Der Kneipp'sche Malzkaffee ist heute bereits weltbekannt, und mit Recht darf man behaupten, daß es kein Getränk gibt, das vortheilhafter an Stelle des von Kneipp streng verpönten Bohnenkaffees gesetzt werden könnte. Es bleibt einmal Thatsache, durch Jahre der Beobachtung und Erfahrung erwiesene Thatsache, daß der gewohnheitsmäßige Genuß von Bohnenkaffee unsägliches Unheil angerichtet und nicht am wenigsten zum physischen Niedergange unserer Generation beigetragen hat. Aerzte,

wie Prof. Virchow, Dr. Bardell in New York, Prof. Graham in London, Dr. Mendel in Essen, Prof. Brillat-Savarin in Paris und andere Autoritäten, wissen über die traurigen Folgen des häufigen Kaffeegenusses viel zu berichten und nicht umsonst erheben sie stets von Neuem die warnende Stimme gegen den Mode gewordenen Mißbrauch dieses schädlichen Reizmittels. Der Nährwerth des Bohnengetränkes ist gleich Null, und den Einwänden, mit Milch vermischt schade er nicht und sei nahrhaft, ist zu entgegnen, daß die schädlichen Wirkungen des Kaffees sich nur theilweise aufheben lassen und daß es sich wahrlich nicht lohnt, minimalen Nährgehalt aus einem Mischgetränk zu holen, dessen Hauptbestandtheil schädlich wirkt und zwar im Angesichte so vieler in jeder Beziehung ausgezeichneter Ersatzmittel. Wohl mag ein Täßchen Kaffee nach Tisch einem gesunden und kräftigen Menschen nicht viel schaden, aber wie viele „gesunde und kräftige" Menschen, namentlich Frauen, haben wir denn noch? Und da ein weises Maßhalten längst zu den Dingen der Vergangenheit zählt, so begreift man, wie es kommen konnte, daß Hunderttausende, ganze Gegenden und Länder an erster Stelle den Kaffeegenuß als Mitursache ihres physischen Ruins betrachten müssen. Dem Landvolke vor Allem, aber auch vielen, vielen Städtern ist der Kaffee eben nicht mehr ein Reizmittel, das man vereinzelt in kleinen Quantitäten zur Anregung nimmt, *sondern es hat die Stelle eines Hauptnahrungsmittels usurpirt und verübt so seit Jahrzehnten am armen Volke einen schreienden Betrug*; denn der Kaffee nährt nicht, und der geringe Zusatz von Zucker und Milch, das Stücklein Brot oder etliche Erdäpfel können unmöglich die Bedürfnisse des Körpers befriedigen; bald tritt Erschlaffung ein, man greift von Neuem nach dem Reizmittel, und so steigert der Genuß das Bedürfniß in stets erhöhtem Maße. Immer deutlicher und anhaltender stellen sich die Symptome von Kaffeinvergiftung ein als da sind: allgemeines Schwächegefühl, Congestionen, Herzklopfen und Herzschwäche, Melancholie, Stumpfsinn, Hämorrhoiden, mit Zittern verbundene nervöse Anfälle, Wahnvorstellungen, vollständige Erschöpfung u. s. w. Das Herz möchte Einem bluten, wenn man beobachtet, welche Verheerungen der Gewohnheitsgenuß von Kaffee

bereits auch unter dem Landvolke angerichtet hat! Ich kenne Gegenden in Tyrol, wo erwiesenermaßen das allgemeine Kaffeetrinken erst seit 8—10 Jahren aufgekommen ist — die Leute sind heute nicht mehr die alten; wo man vor 15 Jahren noch mit Bewunderung von der Kraft und Frische des blühenden Menschenschlages gesprochen hat, da finden wir jetzt überreizte, welke Frauen, siehe, schwächliche, nervöse Männer. Dasselbe constatirt Kneipp von vielen Gegenden in Bayern, wo sozusagen der Kaffeetopf vom frühen Morgen bis zum Abend im Ofen brodelt; man trinkt Kaffee zum Frühstück, zum Mittagsmahl, zum Abendbrot; die Frauen müssen ihn selbst noch in der Zwischenzeit haben. Das Uebel wird um so größer, wenn, wie es bei ungezählten Familien der Fall ist, der Kaffee mit etwas Schwarzbrot oder einigen Kartoffeln sozusagen als einziges Nährmittel dienen muß. Nicht genug zu bedauern ist insbesondere der Umstand, daß man auch die Kleinen vom zartesten Säuglingsalter an mit dieser Brühe oder oft nicht minder schädlichen Surrogaten aufzieht und ihnen so schon in der Wiege den Keim des Siechthums und der Lebensschwäche einsenkt. Diesem Gemeinübel entgegenzuwirken, darauf concentriren sich seit Jahren die rastlosen Bemühungen Kneipp's; er hat an die Stelle der giftigen Kaffeebohne ohne Nährgehalt das geröstete Getreidekorn gesetzt. Zwar ist schon lange vor Kneipp der „Gerstenkaffee" in manchen Gegenden Deutschlands in Uebung und Gebrauch gestanden, Kneipp aber gebührt das große Verdienst, den Gersten-, Korn- oder Malzkaffee vervollkommnet und — zum Allgemeinnährmittel gemacht zu haben. Hunderttausende von Centnern werden allein in Deutschland und Oesterreich alljährlich präparirt, und selbst in Amerika, Australien und dem Orient ziehen die zahlreichen Freunde und Anhänger Kneipp's dies vorzügliche Nahrungsmittel den früher gewohnten Delikatessen vor; der Malzkaffee besitzt zudem ein zartes Aroma und schmeckt ungemein lieblich. Die wohlthätigen Folgen machen sich bald in angenehmster Weise bemerkbar, und so kommt es, daß man sich nach einiger Zeit geradezu mit Widerwillen vom Bohnenkaffee abwendet. Ganz natürlich; der an naturgemäße Ernährung gewöhnte Organismus sträubt sich gegen Aufnahme naturwidriger Reizmittel.

Es ist also im Interesse des allgemeinen Wohles nur aufs Lebhafteste zu wünschen, daß der Malzkaffee recht bald die fremdländische Bohne *verdränge* und überall und für immer die verdiente Würdigung — die Alleinherrschaft erlange! — Die *Zubereitung* ist die denkbar einfachste. Man rechnet auf die Tasse 1 Eßlöffel gemahlenes Malz, setzt ihn in *kaltem* Wasser sofort über und läßt das Ganze $\frac{1}{4}$—$\frac{1}{2}$ Stunde, je nach der Menge, kochen, achtet aber darauf, daß der Kaffee nicht steigt; nachdem er schließlich 5—6 Minuten sich „gesetzt" hat, seiht man ihn durch und genießt ihn nach Belieben mit oder ohne Milch, gezuckert oder bitter. *Mit* Milch und etwas Zucker schmeckt er namentlich den Kleinen gut. Manche Hausfrau wird klug vorgehen, dem Hausherrn, den Söhnen, überhaupt dem „Männervolk," wie Kneipp sagt, *anfangs* den neuen Kaffee halb oder zu einem Drittel mit leichteren Kaffeebohnen zu mischen, damit der Contrast nicht zu schroff zum Bewußtsein kommt. Schrittweise mag der Bohnenzusatz vermindert werden, bis er endlich ganz *aufhört*. — Ganz besonders in Gunst steht beim conservativen Kneipp das oft geschmähte *Sauerkraut*! Ja, merkwürdig genug, es ist sogar eine ausgesprochene „*Kurspeise*," und noch merkwürdiger ist es, daß dieses Bauernkraut, ganz entgegen den Vorurtheilen und Behauptungen der Aerzte, vom *schwächsten* Magen vertragen und — verdaut wird. Ich erinnere mich an eine Frau, die seit Jahren an äußerst schmerzhaften Magengeschwüren litt und außer kleinen Quantitäten Flüssigkeiten fast Nichts mehr bei sich behalten konnte; ich sprach über den Fall mit Kneipp und theilte ihm mit, ich möchte der Kranken als *erstes Frühstück rohes Sauerkraut* rathen. Die Patientin befolgte den Wink, wenn auch mit anfänglichem Kopfschütteln; sie hat aber das Kraut nicht nur vertragen, sondern sich auch stets wohl darauf gefühlt; die Schmerzen verringerten sich täglich mehr, und ihr ganzes Befinden wurde ein besseres. In der That verwendet Kneipp mit großem Erfolge das Sauerkraut, vorab die rohe *Krautbrühe* als *Heilmittel*. Die natürliche Krautsäure wirkt bei Geschwüren in Schlund und Magen, sowie im Darmkanal, *überhaupt* bei eiterigen Entartungen in hohem Grade reinigend, antiseptisch und *heilend*. Als Nahrungsmittel erregt das Kraut neben seiner

ernährenden Eigenschaft starken Appetit und verbessert die Magensäfte. Allerdings gilt das Gesagte nur vom Sauerkraut, das richtig, ohne Beisatz schädlicher Reizmittel und reinlich angesetzt wird. (Genaueres hierüber in dem Korntheuer'schen Kochbuche.)

Merkwürdig mag es mancher Hausfrau klingen, daß die Kneipp'sche Küche auch frischen zarten Spitzwegerich, junge Brennnesseln und zarte Brombeerblätter als Gemüse verwendet. Alle drei Pflanzen wirken blutreinigend, schleimlösend und säfteverbessernd. — Wir sehen, aus Allem, was Kneipp empfiehlt und vorschreibt, tritt uns das fortgesetzte Streben nach Einfachheit, Natürlichkeit und Unverkünsteltem entgegen, und gerade diese Rückkehr zur Natur ist ihm ein Hauptmittel zur Heilung der infolge von Verweichlichung Siechen und Schwachen. Die menschliche Natur weist, solange sie unverdorben ist, die modernen Stimulantien und Genußmittel zurück, wie wir dies bei kleinen Kindern und uncultivirten Völkern wahrnehmen können; ein Beweis, daß das sogenannte „Bedürfnis" nach diesen Stoffen ein künstliches und anerzogenes ist. Damit ist selbstverständlich nicht gesagt, es sollen oder dürfen keine Stoffe genossen werden, die nicht unmittelbar oder ausschließlich der Ernährung dienen; es ist immer nur vom Gewohnheitsgenuß, vom Uebermaße und von direct schädlichen Genußmitteln die Rede.

Das gesundeste Getränk ist und bleibt der klare, frische Quell, der aus dem Felsen springt. Wenn brennender Durst uns die Zunge am Gaumen festhält, — ist's nicht das kalte, gute Wasser vor Allem, nach dem wir die Hand ausstrecken, und das allein den Durst wahrhaft löschen kann? Der Felsenquell hält das Blut rein und frisch, den Kopf leicht und klar, den Magen gesund, den ganzen Menschen jugendlich — den Geldbeutel aber im Gleichgewicht. Der echte, gut ausgegohrene Most oder Apfelwein ist gleichfalls ein gesundes und liebliches Getränk, und da es in vielen Gegenden so leicht und billig herzustellen ist, so wäre es im Interesse der allgemeinen Gesundheit nur zu wünschen, daß dies harmlose Getränk neben einem guten Tropfen echten Weines oder neben dem reinen Erzeugniß aus Hopfen und Malz Beachtung fände.

Der Kneipp'sche Honigwein, eine Art Meth, ist gleichfalls ein guter und empfehlenswerther Trunk. Von Kindern und Fieberkranken wird er mit wahrer Gier verlangt und getrunken; aber auch der verwöhnte Feinschmecker aus den Tokayer Geländen und den rheinischen Weinbergen greift bald gern zu dem kühlenden, frischen Tropfen, um so lieber, als er dem Weine stark ähnelt. Dazu kommt noch, daß jede Hausmutter, auch die ärmere, diesen Wein mit geringer Mühe herstellen und halten kann. Anbei das Recept nach Kneipp:

Ich lasse in einen reinen Kupferkessel 60—65 Quart weiches Wasser bringen. Ist dasselbe ziemlich warm geworden, so werden ca. 6 Quart Honig daran gerührt. Nun läßt man Wasser und Honig recht gelinde 1½ Stunden sieden; zeitweilig wird der schmutzige Schleim, der sich oben ansetzt, weggeschöpft. Alsdann wird dieses Honigwasser in blecherne oder irdene Geschirre ausgeschöpft. Ist es soweit abgekühlt, daß es noch temperirt genannt werden kann, dann wird es in ein sorgfältig gereinigtes Faß gebracht. Der Spund wird darauf gelegt, aber nicht befestigt. Ist der Keller ziemlich warm, dann beginnt bereits nach einer Woche die Gährung. Nach etwa 14 Tagen wird dieser junge, gegohrene Honigwein in ein anderes Faß abgezogen mit Zurücklassung der Hefe. Im zweiten Fasse dauert die Gährung etwa 10—14 Tage, und wenn der Honigwein ganz ruhig geworden ist, so daß man im Fasse nichts mehr hört, dann wird das Spundloch geschlossen. Nach 3—4 Wochen wird er hell und ist trinkbar; in Flaschen abgezogen, gut verkorkt und in kalten Sand gelegt, mousirt er in einigen Tagen ziemlich stark.

Kleienabsud mit Honig aufgekocht ist ein Labsal für Kinder, Alte und Kranke. Reich an Nährwerth, gut verdaulich und kühlend, dazu billig und stets zu haben, verdient dieses Getränk die dankbarste Anerkennung.

Hafer-, Gersten-, Weizen- und Brotwasser, gleichfalls mit etwas reinem Honig aufgekocht und kühl gestellt, bilden namentlich für den Sommer, sowie speziell für Kinder und Kranke, nahrhafte und gesunde Getränke. Ich wüßte in der That für Feldarbeiter, die mitten im Sonnenbrande sich ab-

mühen müssen, Nichts, was ihnen unschädlicher den Durst löschen und zugleich die Kräfte erhalten könnte.

Essenszeit und Zahl der Mahlzeiten.

Vom Kneipp'schen Standpunkte aus ist entschieden die deutsche Art hinsichtlich Zahl und Tageszeit der Mahlzeiten die geeignetste und der Gesundheit am meisten dienliche. Das Frühstück, zur 6. oder 7. Morgenstunde eingenommen, sei reizlos und sehr einfach, stets ohne Fleisch. Der Mittagstisch zwischen der 11. und 12. Stunde mit Suppe, Fleisch, Gemüse und event. leichter Mehlspeise nebst Obst. Das Abendmahl zwischen der 6. und 7. Stunde leicht, am besten ohne Fleisch mit einfacher Nebenspeise und Obst oder Sauermilch. Dazwischen kommt, wo Bedürfnis vorhanden, noch ein zweimaliger kleiner Imbiß vormittags und nachmittags. Vom hygienischen Standpunkte aus nicht empfehlenswerth sind die italienische, die englische und die amerikanische Sitte zu speisen, da bei jeder derselben die Hauptmahlzeit auf den Spätnachmittag oder gar in die Nacht fällt; dadurch muß natürlich die Ruhestunde sehr spät angesetzt werden. Solche Ordnung wirkt bei längerer Dauer unbedingt schädlich auf das allgemeine körperliche Befinden. Die alte, goldene Regel: „Früh zu Bett und auf bei Zeit — dreimal iß mit Mäßigkeit," findet leider immer weniger Anwendung.

Schlußregeln zum Capitel der Ernährung.

1) Die Nahrung sei stets in richtiger Mischung, in genügender Menge und in guter Beschaffenheit vorhanden. Die Zubereitung sei möglichst einfach und ungekünstelt.
2) Salz und Gewürz sollen nur mäßig verwendet werden, Pfeffer niemals.
3) Alle Complicationen der Nährmittel, die dem Charakter des Ungekünstelten und der derben Einfachheit entgegen stehen, sind verwerflich; die einfachsten Nährmittel sind die besten.
4) Der Milch und ihren Produkten, gutem Fleisch in mäßiger Portion, Eiern, Schwarzbrot und Obst soll die größte Beachtung geschenkt werden.

5) Die Alkoholien vermeide man ganz oder genieße sie doch nur selten und mäßig. Reines Wasser, Obst- und Fruchtsäfte bilden die gesundesten Getränke.

6) Man esse grundsätzlich niemals zwischen den angesetzten Mahlzeiten, es wäre denn gemäß spezieller Kurvorschrift.

7) Das Bedürfnis zu trinken werde stets vor oder erst ½ Stunde nach der Mahlzeit gestillt; niemals trinke man während des Essens.

8) Gutes Kauen der Speisen und langsames Essen sind die ersten und wichtigsten Bedingungen einer guten Verdauung und darum auch guten — Ernährung! Das gegentheilige Verhalten bewirkt mit absoluter Gewißheit früher oder später Verdauungsbeschwerden und Magenleiden, nicht selten der schwersten Art.

9) Eis, Gefrorenes, sowie eiskalte Getränke — übermäßiger Zuckergenuß in Form der Kunstproducte unserer „Candyfabriken" sind Todfeinde der Gesundheit.

10) Heiß dürfen die Speisen unter keiner Bedingung genossen werden, wie auch der schroffe und plötzliche Wechsel von warm und kalt strengstens vermieden werden muß.

11) Mäßigkeit im Genuß von Speise und Trank mache sich ein Jeder zur Pflicht, dem Gesundheit und langes Leben am Herzen liegen.

12) Jede Uebersättigung soll strengstens vermieden werden.

B. Bekleidung.

Die Bekleidungsfrage der Frauen ist heute sozusagen ein Theil der socialen Frage geworden, und wenn die Verirrung auch auf allen Gebieten, welche Lebensweise und Lebensnorm betreffen, Regel geworden ist — auf dem Gebiete der weiblichen Bekleidung im Bannkreis der Mode feiert sie doch ihre höchsten Triumphe. Ich habe weder die Absicht noch den Raum, an dieser Stelle des Langen und Breiten über die schreiende Mißwirthschaft zu verhandeln, die von den meisten unserer Frauen, reicher und armer, unter dem Scepter der Mode und der angeborenen weiblichen Eitelkeit betrieben wird. Wie überhaupt meine bisherigen Abhandlungen, so möchte ich auch die undankbare und heikle Be-

kleidungsfrage nur im Interesse jener Frauen berühren, welche vernünftigen Rathschlägen und gutgemeinten Reformforderungen speziell im Sinne Kneipp's in ihrem und ihrer Kinder Interesse zugänglich sind.

Zweck der Kleidung.

Der Zweck der Kleidung ist zunächst ein doppelter. — Wir, die hochcivilisirte Generation, die wir bekanntlich das Privileg der paradiesischen Kleidung vor langer Zeit schon schmählich verwirkt haben, wir kleiden uns zuvörderst aus „Anstand", getrieben vom Schamgefühl, das uns die Blößen bedecken heißt. Es will mir zwar manchmal scheinen, als ob die Erinnerung an dieses Motiv der Bekleidung — mögen mir die freundlichen Leserinnen die Offenheit vergeben — bei Vielen, vorab bei den sogenannten „Privilegirten" der Frauenwelt, lange, lange aus dem Bewußtsein geschwunden, und als ob an seine Stelle das blöde Kind „Gewohnheit" getreten wäre. Vielfach aber fällt auch dieser alte Zaun, und dann kommt der Rest des moralischen Bekleidungsbedürfnisses in ganz seltsamen Begriffs- und Locationsverwechslungen zur Aeußerung. — Die Damen, die innerhalb des häuslichen Bereiches geradezu mimosenhaft vor der unschuldigsten Entblößung des Armes oder des — Fußes (!) zurückschrecken, die nie und nimmer sich im faltigen, bis an die Ohren schließenden Morgenkleide oder Negligée einem fremden Männerauge präsentiren würden — dieselben Frauen geben bei künstlichem Sonnenlicht im Ballsaal, in der Logenbrüstung, bei Abendgesellschaften u. s. w. mit verblüffender Selbstverständlichkeit ihre intimsten Reize preis. Der Fuß ist sittig verhüllt, die Brüste aber, nicht selten der ganze Oberkörper, sind skrupellos jedem lüsternen Blicke zur Schau gestellt! Doch — longiores hoc loco sumus quam (fortasse) bene est, muß ich mit Cicero sagen, denn — so selten erntet man Beifall, wo man wahr ist.

Der zweite Grund des Bekleidungsbedürfnisses liegt in unsern antiparadiesischen, klimatischen Verhältnissen und in der bittern Thatsache, daß unsere Haut allein uns leider keinen aus-

reichenden Schutz gegen diese Zustände bietet. Wir sind also im Interesse der Selbsterhaltung und der Gesundheit gezwungen, in zweckmäßiger Bekleidung Abhilfe gegen die Angriffe von Klima, Jahreszeit und Witterung zu suchen. Diese Momente müssen uns an erster Stelle bei der Wahl der Kleidungsgegenstände leiten und bestimmen.

Beschaffenheit der Bekleidungsstoffe — Wolle und anderes Diesbezügliches.

Die Kleidung sei uns vor Allem Schutz gegen die Zufälle der äußeren Natur. Unser Körper sucht diesen Schutz ebensowohl gegen Kälte nnd Nässe wie gegen Hitze und Sonnenbrand; dieser unwillkürliche Trieb, sich gegen die Einwirkungen von Kälte und Hitze zu verwahren, entspringt dem Bestreben unserer Natur, stets und unter allen Umständen die sogenannte Lebens- oder Eigenwärme, d. h. die normale Bluttemperatur zu erhalten. Wird durch starke Abkühlung unserem Körper viel Wärme entzogen, so tritt das Gefühl von Frost oder „Frieren" ein; wirkt zu hohe Temperatur auf den Organismus, so entstehen die peinlichen Empfindungen von Hitze, Unbehaglichkeit, Beklemmungen u. s. w. Die Natur sucht sich in diesem Falle durch erhöhte Perspiration und Transpiration (starke Schweiße) Entlastung und Erleichterung zu verschaffen. Aufgabe der Kleidung ist es nun, entweder die Körperwärme *zurückzuhalten*, uns vor Frost und Kälte zu schützen, und wir nennen Stoffe, welche diesen Zweck möglichst vollkommen erfüllen, *schlechte Wärmeleiter*. Die vorzüglichsten dieser Stoffe sind *Wolle*, Pelz, Seide u. s. w. Unter den erstgenannten, den Wollstoffen, sind wohl die vorzüglichsten jene stark porösen Gewebe wie Flanell, Kammgarn, Tuch und — an allererster Stelle der unübertreffliche *Tyroler Loden*. Es gibt kein Gewebe, keinen Kleidungsstoff, der auch nur annähernd mit diesem vorzüglichen Erzeugniß der Gebirgsschafwolle verglichen werden könnte. Der Loden ist seiner stark porösen Beschaffenheit, seiner Echtheit und *Unverwüstlichkeit* wegen das denkbar gesundeste, praktischste und gleichzeitig — eleganteste Tragen. Ich hatte Lodencostüme, die ich bei meinem Eintritt in die Studien beschaffte und die, nachdem sie 6—8 Jahre die Schulbänke polirt,

gewendet das Aussehen von neuen hatten. Ich kann darum gerade diesen Stoff allen meinen Leserinnen nur aufs Wärmste und Ueberzeugteste empfehlen.

Selbstverständlich dienen diese Stoffe zunächst der kalten Jahreszeit. — Um sich vor der Hitze zu schützen, wählt man naturgemäß gute Wärmeleiter als Bedeckung, d. h. solche Gewebe, welche einerseits die Körperwärme leicht durchlassen und andererseits ihrer hellen Farbe wegen die Sonnenstrahlen zurückwerfen, reflectiren, im Gegensatze zu dunklen Stoffen, die bekanntlich Licht und Sonnenstrahlen absorbiren oder aufsaugen. Wir sehen, auch die Farbe der Bekleidungsstoffe muß bei ihrer Auswahl berücksichtigt werden. Sommerstoffe sind: leichter Kattun, Percal, Satin, leichter Kaschmir u. s. w. — vor Allem aber das unübertroffene, gesunde Leinen. —

Bei der Wahl unserer Bekleidung müssen dann ferner Klima, Jahreszeit, Alter und körperliches Befinden berücksichtigt werden. Die Bewohner Sibiriens müssen sich zweifellos anderer Kleidungsstoffe bedienen, als die Kinder des lachenden Sonnenlandes Italien oder die glutäugigen Bewohner der afrikanischen Aequatorialländer. So ist auch unsere Bedeckung im Sommer verschieden von der, die wir bei knirschendem Schnee und während der Januarstürme tragen. Das kleine Kindlein und der altersschwache Greis, bei dem das Lämpchen schon zur Neige geht, sie müssen „wärmer" bekleidet sein, als der vollkräftige Erwachsene; der Blutarme, Kranke und Schwache mehr, als der Gesunde. Diese von Natur und Umständen gebotenen Unterschiede werden leider nicht immer beachtet und eingehalten. Abgesehen von jenen beklagenswerthen Stiefkindern des Glückes, denen nie der Luxus einer Wahl gegönnt wird — ist man gerade auch im Punkte der Bekleidung allgemein bei einem Grade von Verweichlichung, Selbstverzärtelung und Aengstlichkeit angelangt, der wohl kaum je dagewesen ist. Luft und Sonnenschein, des Herrgotts köstlichste Naturgaben, dazu das frische Quellwasser, sie werden nicht selten gefürchtet wie Todfeinde. Jahraus, jahrein hüllt man den gefährdeten Leib in Wolle und Seide; die Füße, die gequälten, der Hals, der ganze Körper, sie kommen nie oder selten in directe

Berührung mit der frischen Luft, noch weniger mit frischem, kaltem Wasser. Man beschleunigt angstvoll selbst den Augenblick des Wäschewechsels. So wird es mit den Kleinen in der Wiege gehalten, so lehrt man's die Jugend, so treibt es das Alter — was Wunder, wenn die Kleidung uns nachgerade zum Fluche, statt zum Segen ist? Vom Scheitel bis zur Fußzehe vermummt — hat es kein verweichlichteres Geschlecht gegeben, als unsere Zeitmenschen es charakterisiren. Verwachsen mit Wolle und doch ewig frierend! Es ist etwas Eigenes um die Leibwolle; sie ist gewissermaßen ein Gemeingut unserer Zeit geworden. Von je tausend Personen tragen sie wohl neunhundert, wenn nicht mehr; sie wird über Alles gepriesen, soll vor allem Ungemach schützen, vor jeder Erkältungskrankheit feien, und doch! Seltsamer Weise sind es gerade die Wollhelden, die das größte Contingent zur Armee der „Erkälteten" und der zu Erkältung Geneigten liefern. Der Grund ist wohl unschwer zu errathen. Wo Wolle auf bloßem Leibe getragen wird, da ist eine Abhärtung der Haut einfach unmöglich; die Wolle erwärmt zu viel, und da sie wie eine zweite Haut den Körper umschließt, auch verhältnismäßig sehr wenig porös oder luftdurchlässig ist, so bleibt das Zuviel der Wärme, welches der Körper zu produciren gezwungen ist, und dessen er sich nicht zu entledigen vermag, auf der Haut zurück, reizt und zwingt dieselbe aber dadurch zu stets neuer Wärmebildung. Daß auf diese Weise die Haut nach kurzer Zeit in hohem Grade geschwächt und schlaff wird, liegt auf der Hand, ebenso, daß die Schweißabsonderung unnatürlich erhöht wird. Da nun die Wolle durch beständige Schweißaufnahme schließlich gesättigt, schwer, filzig und feucht werden muß, so haben wir den Nachtheil der so gefürchteten „Nässe" in viel höherem Grade, es wäre denn, die Wäsche würde außerordentlich oft gewechselt und durch neue, ungebrauchte Stücke ersetzt. Wie ist dies aber der ungezählten Schaar der Tagesarbeiter möglich, und wo bleiben dann die gepriesenen Vortheile?

Zwischen Haut und Leibwäsche muß natürlich ein freier Raum bleiben, in dem sich die Luft aufhalten und erwärmen kann, während gleichzeitig das Gewebe unserer Wäsche die Ausdün-

stung und Ableitung der Ausscheidungsprodukte ermöglichen soll; nur so wird eine normale, gesunde Erwärmung oder vielmehr Wärmehaltung möglich. Die Wolle erfüllt diese Bedingung, wie wir gehört haben, nicht, daher die lederartige, ausgegerbte, erschöpfte, welke, ich möchte sagen vertrocknete Haut der meisten Wollträger, eine Haut, die bei der Kaltwasserbehandlung oft lange Zeit hindurch gar nicht mehr zur Reaction gebracht werden kann. Und nöthigt nicht auch die Thatsache, daß seit der Allgemeineinführung der Wolle als Leibwäsche die Blutarmuth und Nervosität in so erschreckender Weise überhand genommen haben, zur Annahme, daß beide, nämlich Wolle und Blutarmuth vielfach in ursächlichem Zusammenhange stehen?

Ein weiterer Nachtheil der Wolle ergibt sich aus dem Umstande, daß dieselbe jede Art von Krankheitsstoffen rasch und leicht aufnimmt und oft jahrelang festhält. Die Bauern kennen die Wolle gut genug als Infectionsträger, und darum hüten sie sich wohl, in Wollkleidern einen fremden Stall zu besuchen, in welchem Maul- oder Klauenseuche herrscht.

Gesundheitswidrige Garderobestücke.

Doch nicht allein die Verzärtelung und Verweichlichung sind Früchte unserer unpraktischen, modernen Bekleidungsweise, die ganze Garderobe unserer Frauen bildet — ohne Uebertreibung — ein wahres Arsenal von Marterwerkzeugen. Werfen wir zunächst einen Blick auf das vielbekämpfte und vielbesprochene Corset. Man muß sich wundern, wie viel Scharfsinn und wie viel Raffinement aufgeboten wird, nur um den Körper zu mißhandeln, ihn in seinen Rechten zu verkürzen.

Ein weiblicher Panzer aus Steifmaterial, zu lang und zu eng, dicht mit Stahlplatten und -plättchen durchsetzt, paßt dieses verdammungswürdige Monstrum mehr in eine Folterkammer des Mittelalters, als für den zarten Frauenleib unserer Tage. Ich muß oft denken, welch ein Sturm von Entrüstung sich erheben würde, wollte man dies Marterwerkzeug dem schwachen Geschlecht

als Strafe zudictiren, dasselbe zwingen, es zu tragen — aber selbstwollend sich ruiniren, ja, das ist etwas Anderes! Man ist thatsächlich nicht imstande zu schildern, wie viel Elend und körperliches Siechthum dem Corsettragen entspringt. Drei Viertel aller Frauenkrankheiten — die zahlreichen Fehl- und Frühgeburten nicht zu vergessen — müssen, wenn wir den sorgfältig geführten statistischen Nachweisen glauben wollen, und dazu die eigene Erfahrung nehmen, als unmittelbare und mittelbare Folgen des Schnürens angesehen werden. Dem Baby schon legt man ein Leibchen mit Fischbein um den kleinen Körper, das Schulmädchen trägt bereits ein regelrechtes Corset, und nun wird es nicht mehr außer Gebrauch gesetzt bis ans Kranken- und Sterbebett. Und da wundert man sich noch über die häufige Mißbildung und Verkümmerung jugendlicher Töchter, über die große Zahl berufsunfähiger Frauen, über die sich erschreckend häufenden Fälle abnormer Geburten, über all das Siechthum, das die Welt erfüllt. Der Unwille möchte Einen übermannen, wenn man, von Berufswegen dazu genöthigt, Tag für Tag das Unheil sieht, welches thörichte Bekleidungsweise unter den Frauen anrichtet. Man will es nicht glauben, die Betheiligten am wenigsten; man nennt Uebertreibung und Vergrößerung, was sich dem kundigen Auge als nackte Thatsache aufdrängt, als ob sich diese dadurch aus der Welt schaffen ließe! So lange das moderne Corset nicht gänzlich und für immer verschwindet, können wir auch auf keinen gesunden und kräftigen Frauenschlag hoffen. Gesundheit wohnt nur in einem kraftvollen, unverkrüppelten Körper, der Modepanzer aber läßt keine normale Entwickelung der weiblichen Organe und der weiblichen Form zu; nur ein gesundes Weib vermag einem gesunden Kinde das Leben zu geben, unsere Frauen mit den verkümmerten Geschlechtsorganen können auch nur verkümmerte Sprosse in die Welt setzen.

Sehen wir uns doch die auf den nächsten Seiten illustrirte Deformation an, die das Corset am weiblichen Körper bewirkt! Das Musterbild (Fig. 3), die als Ideal weiblicher Schönheit anerkannte Statue der Venus von Milo, wirft auch seltsame Lichter auf die moderne Ansicht über Taillenschönheit.

Der bekannte in Wien verstorbene Arzt und Frauenspezialist

Prof. Dr. Hartmann äußerte sich in einem Vortrage über „Hygiene der Frauen" in folgender Weise: „Der Schnürleib ist

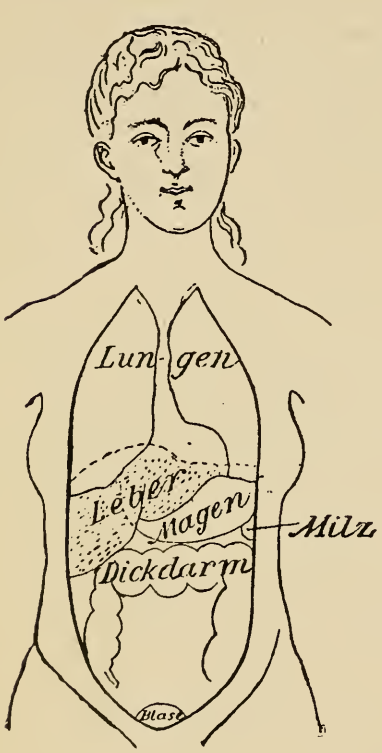


Fig. 1

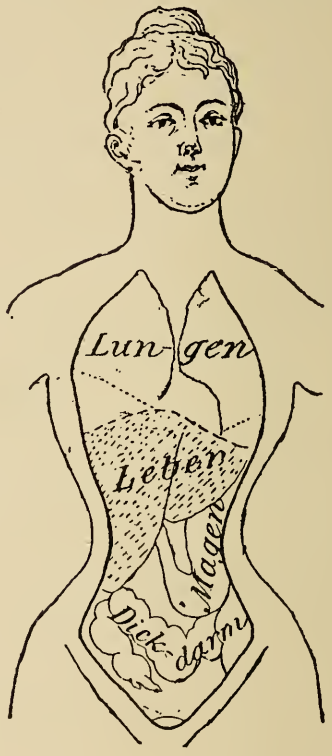


Fig. 2

Wie das Corset auf Brust- und Baucheingeweide wirkt.

Fig. 1 zeigt die natürliche Lage aller Brust- und Baucheingeweide, Fig. 2 dieselben unter dem fortbestehenden Drucke des Corsets. Man beachte die hinaufgedrängten und verbreiterten Lungen, die theils stark vergrößerte, theils abgeschnürte Leber, den völlig verschobenen Magen und endlich den ganz aus seiner Lage gebrachten (Haupt-) Dickdarm, welche Veränderungen selbstredend zahlreiche Lungen-, Leber-, Magen- und Darmleiden herbeiführen müssen.

der Fluch der Gegenwart! Er stört den Frieden und das Glück der Familien und züchtet unfähige Frauen; der Schnürleib bedroht den werdenden Menschen und stellt seine Existenz in Frage, ehe er gebildet ist, oder macht ihn schon vor seiner Geburt zum Krüppel. Der Schnürleib ist vielfach die erste und häufigste Veranlassung zu einer Reihe der schwersten organischen Erkrankungen u. s. w., u. s. w."

Was hält Kneipp, der große Gesundheitsapostel der Gegen-

wart, vom Schnürleib? Er hat zunächst nichts Geringeres gethan, als strengsten Befehl ertheilt, „keine Frauensperson“,

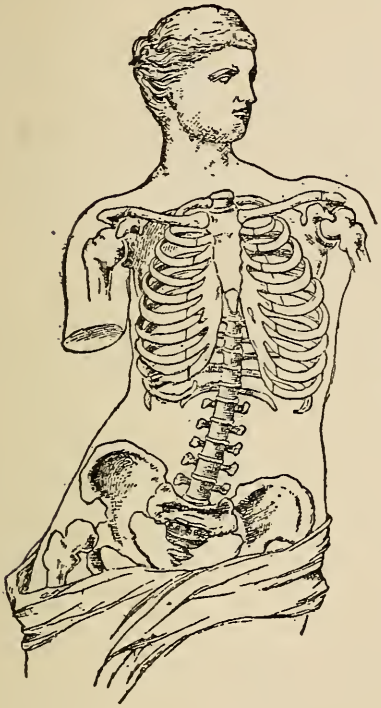


Fig. 3

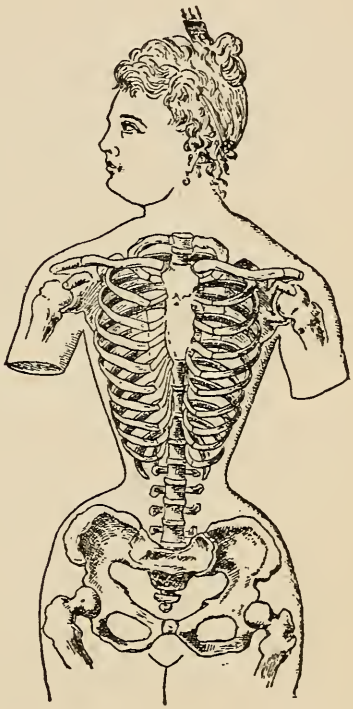


Fig. 4

Wie das Corset auf den weiblichen Brustkorb wirkt.

Fig. 3 zeigt (in etwas geneigter Stellung) das normale, gesund gebaute Skelett der Venus von Milo, die wegen ihrer Körperschönheit berühmte griechische Statue. — Fig. 4 veranschaulicht die unnatürlichen, weil die wichtigsten Lebensorgane zusammenpressenden und sie deshalb in ihrer Thätigkeit hemmenden Veränderungen des weiblichen Brustkorbes bei Tragen des Corsets.

die das Corset nicht ablegt, zur Sprechstunde d. h. zur Kur zuzulassen; er hört „geschnürte“ Frauen principiell nicht an, er wird, wenn er aufs Corset zu sprechen kommt, regelmäßig geradezu hart, ja grob, so herzensgut er sonst ist. „I werd' fuchtig, wenn mir nur a g'schnürts Frauenzimmer über den Weg lauft“; kann man oft von ihm hören. Ohne Grund zeigt er diesen sprühenden Unwillen aber nicht; die Erfahrungen seiner enormen Praxis haben ihn gezeitigt.

Soll also das Corset in jeder Form abgeschafft werden? Das Corset als solches — ja!

Aber nicht nur der Schnürleib, sondern auch die übrige Modekleidung der Frauen birgt schwere Gefahren für die Gesundheit. Nehmen wir z. B. den oberen Kleiderrock der letzten Modesaison! Ein Monstrum von 8—10 und mehr Yards Weite! Dazu wählt man noch häufig eine schwere Stoffqualität, und so hängt dies ominöse Gewicht einzig auf den ohnedies schwächlichen Hüften. Der Rock mit dem schmalen, einschneidenden Bund und dem knappen Verschluß zieht den Unterleib gewaltsam herab und verursacht oft halbzolltiefe Einschnitte und Schrunden in die Weichtheile. Der Magen, schon unter dem Corset in trauriger Zwangslage, wird durch den engen Rockbund noch mehr gepreßt. Da versteht man, warum diese Märtyrerinnen der Mode und Eitelkeit „ach!" und „weh!" zetern, daß es an der Verdauung fehle und an Leber und Nieren; daß der Unterleib schwer sei und das Kreuz schmerze, daß — die Mutterſenkung und der Vorfall „truble", daß Krampfzustände, schmerzhafte Menstruationen, Lebereinschnürung und Nierenwanderung ihnen das Leben verbittern. Doch was nützt alles Warnen und Mahnen?

Da haben wir weiter den modernen Kragen: hoch bis an die Ohrläppchen, wenn nicht noch höher, steif, eng, fast würgend; — wie ist da noch eine normale Blutcirculation möglich? Muß nicht ein solches Verfahren systematisch eine Brutstätte aller möglichen Hals- und Kopfleiden schaffen? In dieser Unsitte der modernen Kragen liegt für den Arzt die Erklärung gar vieler Congestionszustände in Kopf, Herz und Lunge, für die gefährliche permanente Blutüberfüllung des Kopfes, für Augen-, Ohren- und Rachenkatarrh, für mancherlei Drüsenanschwellungen u. s. w. Sagt man dies den leidenden Sünderinnen — sie glauben es nicht und — sie ändern es nicht, auch nicht angesichts der Thatsache, daß der moderne hohe Frauenkragen deformirend, schönheitswidrig wirkt, weil er die Entwickelung des Halses und dessen edle Rundung unmöglich macht. Lieber einen runzelvollen, verkümmerten Hals als — gegen den Strom!

Es folgt die weibliche Fußbekleidung. „Dasselbe Lied, die alte Klage." Nicht Natur und Wohlbehagen, am wenigsten

die Vernunft leiten bei der Wahl dieses Toilettenstückes. Der Frauenschuh muß klein sein, durchschnittlich zum mindesten eine halbe No. zu klein, vorn möglichst spitz, knapp anliegend, mit unsinnig hohen Absätzen, nur dann ist er modern. Solche Schuhe sind Folterwerkzeuge für die Füße, nicht aber Schutzvorrichtungen, hergestellt im Interesse der Gesundheit und des Wohlbefindens. Ein Fuß mit solcher Bekleidung wird früher oder später sicher verkrüppelt, gelenksschwach und voll Hühneraugen, dieser speziellen Culturblüthe unserer Zeit.

Die Kneipp'sche Reformkleidung der Frauen.

Eine Aenderung und zwar eine radikale, durchgreifende Änderung in der Frauenbekleidung ist zur physischen Regeneration des weiblichen Geschlechts unumgänglich nothwendig. „Erst wenn der Übel Quelle versiegt — verschwinden auch die Übel." Daß diese Reform bei vielen vernünftigen Frauen ein tiefgefühltes Bedürfnis, daß sie zeitgemäß ist, das beweisen die Tausende von Frauen aus allen Ständen und Gegenden, die beim alten Wasserdoctor Kneipp Abhilfe suchen und sich, Kindern gleich, seinen strengen Forderungen gerade im Punkte der Bekleidung willig, ja meist mit einer gewissen Begeisterung fügen. Im Grunde genommen hat diese Kneipp'sche Bekleidungsweise freilich nur Angenehmes, Wohliges, der Natur Zusagendes, wenngleich sie für den Anfang den verwöhnten Städterinnen und den Kindern der Tagesmode manches Opfer auferlegt. Ist aber das erste Befremden besiegt, dann „fühlt man sich wie der Vogel in der Luft, so frei, so frisch, so königlich wohl, daß Nichts mehr Einen nach „Babel" lockt," wie die schöne Gemahlin des Großherzogs Paul von Mecklenburg in Wörishofen ausrief.

Das oberste Gesetz Kneipp's hinsichtlich der Bekleidung lautet: „Alles lose, einfach und leicht." Der andere Grundsatz heißt: „Auf der Haut Leinen, Kopf, Hals und Füße möglichst frei, das Gewicht der Kleider auf den Schultern." Das Leinen steht bei Kneipp in hohem Ansehen, und nicht umsonst. Die Vortheile dieses reinen, gesunden Gewebes, das so recht ein Produkt deutschen Fleißes, auf dem Lande trotz der Fabriken noch häufig genug ein

ehrwürdig' Stück Arbeit aus der Hausfrau Hand ist, wurden schon in den ältesten Zeiten gewürdigt; es wurde mit besonderer Vorliebe getragen. Leinen stammt ja aus der reinen Erde, und lebte nur von reiner Luft und reinem Sonnenlichte. Kneipp selbst hat bis zu seinem 21. Lebensjahre stets rauhe Zwilchhosen, die er selbst gewoben und selbst gefärbt, getragen und kam sich darin vor, wie ein „Graf." Er empfiehlt die Leinwand zum ausschließlichen Gebrauche für Leib- und Unterwäsche, einmal um die Wolle mit ihren vielen Nachtheilen zu verdrängen, dann aber auch wegen der vorzüglichen Eigenschaften der Leinwand selbst, speziell der rauhen, und der sogenannten Flechtleinwand. Die lockere Leinenfaser absorbirt die Ausdünstungen und Ausscheidungen der Haut sehr gut und zwar in ganz anderer, angenehmer Weise und viel unschädlicher, als die Wolle; sie wirkt zudem durch ihre Rauhheit beständig als leichter und regelmäßiger Frottirapparat, der die Poren offen, die Oberhaut durch lebhafte Hautathmung frisch und elastisch erhält. Endlich trägt sich die Leinwand außerordentlich wohlig; wer sich einmal an sie gewöhnt hat, der mag nie mehr von ihr lassen. Die Frau wähle also unter allen Umständen Leibwäsche aus Leinen.

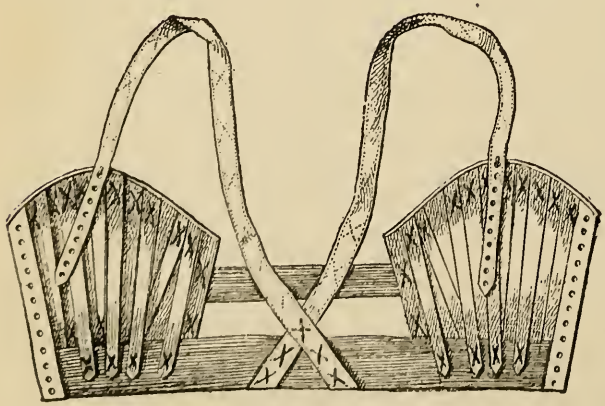


Fig. 5

An Stelle des Corsets trage sie entweder ein einfaches mit zwei bis vier weichen, vollkommen biegsamen Fischbeinchen ausgestattetes Leibchen ohne Aermel, das vorn oder seitwärts mit Knöpfen oder Haften schließt; es steht ihr weiter zur Verfügung ein kurzer, nur aus festem Corsetstoff gearbeiteter „Busenhalter," der namentlich für stärkere Damen bestimmt ist und weiter keinen Zweck hat, als die Brüste zu stützen.

Ich nenne auch die amerikanische Art der Corsetwaists, aus gewöhnlichem Corsetstoff oder aus dem bekannten gegitterten Sommercorsetstoff gearbeitete Miederchen ohne Fischbein und Blanchetten. Endlich erwähne ich noch das elastische Reit- und Bicyclecorset, ebenfalls ohne Stahl- und Beineinlage. Unschädlich und höchst praktisch sind die beiden illustrirten Gesundheitsmieder ohne Fischbein und ohne Blanchet. (Fig. 5 u. 6) Im Hause ist nach meiner Ueberzeugung für die muskelfeste Frau gar keine derartige besondere Brustbekleidung nöthig, um so weniger, wenn sie am Unterkleid ein Leibchen hat. Je freier und unbeengter der Körper ist, desto naturgemäßer und gesunder sind wir gekleidet.

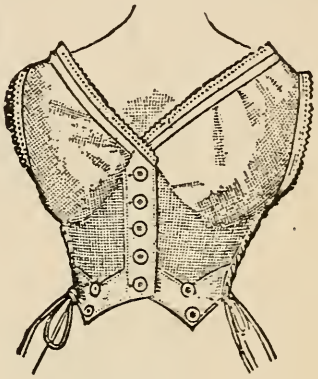


Fig. 6

Man hat von Kneipp'scher Seite viel gegen die Beinkleider der Frauen gesprochen; Kneipp selbst ist im Princip ganz und gar nicht für dieselben, allein ich bin durch vielfache Erfahrung zur Ueberzeugung gelangt, daß es aus mancherlei Gründen für die Frau durchaus gerathen ist, ein möglichst weites, aus leichtestem Leinen verfertigtes Beinkleid, nur bis an die Kniee reichend, zu tragen. Ich bin dabei überzeugt, daß diese meine Ansicht, die ich als Frau vertrete, in keiner Weise gegen die Intentionen meines hochwürdigen Meisters und Lehrers verschlägt.

Das Unterkleid kann für den Sommer ebenfalls aus Leinwand, für den Winter je nach Bedürfnis aus Flanell oder anderen festen Stoffen sein, stets aber soll es so gemacht werden, daß sein Gewicht auf den Schultern, nicht auf den Hüften ruht. Es empfehlen sich also leichte, ärmellose Leibchen, sogenannte Waists, oder breite, gekreuzte Tragbänder an den Unterröcken. Das Ueberkleid mag aus Stoffen sein, die Klima und Jahreszeit dictiren, doch sorge man stets, daß es nicht zu schwer, wohl aber recht porös, d. h. luftdurchlässig, und anschmiegend sei; man erinnere sich diesbezüglich, was ich vom Loden gesagt habe. Das Princip bei der Herstellung ist wieder: das Gewicht auf die

Schultern! Die beliebte Façon von getrenntem Rock und getrennter Taille ist von Kneipp'schem Standpunkte aus völlig verwerflich, es sei denn, der Rock werde leicht und mit breiten Tragbändern angefertigt. Indeß auch dieser Behelf bleibt stets unvollkommen, da das Gewicht eines Costüms niemals gleichmäßig auf Träger vertheilt werden kann. Weniger Bedeutung hat der Umstand bei sehr leichten Sommerkleidern. Die idealste, und ich glaube auch am meisten praktische Art der Bekleidung ist wohl das hierbei illustrirte, sogenannte Kneipp'sche Reformfrauenkleid (Fig. 7 und 8).

Fig. 7

Fig. 8

Ich habe auf die Anregung Kneipp's speziell nach seinen Grundsätzen dieses Modell entworfen, und er hat es gutgeheißen und in öffentlichen Vorträgen empfohlen. Das Costüm lehnt sich an das antike Motiv an und trägt den Forderungen des Losen, Bequemen, Praktischen und — gewiß auch des Gefälligen volle Rechnung. Der Brust gibt ein dem Kleide eingenähtes Futter-

leibchen mit Schnürverschluß hinreichenden Halt; die vorn und rückwärts vollständig lose gearbeiteten, ungefütterten Stoffpartien werden durch das antike Kreuzband auf Brust und Rücken anmuthig festgehalten, während der lose Taillengürtel die Schoßfalten zurückhält. Der Halsschluß ist weit; die Aermel können nach Belieben der Mode angepaßt werden, sofern sie nur dem Princip des Losen und Bequemen nicht Eintrag thun. Das Gleiche gilt von der Länge des Costüms und dem Taillenschluß. Dient dies Reformkleid als Straßen-, Reise- und Arbeitskleid, dann wird es selbstverständlich fußfrei und nach Belieben mit einem Schlußgürtel um die ganze Taille gerafft getragen; als Haus-, Salon- und Empfangskleid trägt sich diese Robe, wenn lang und lose, ohne Zweifel sehr elegant und vornehm. Mit dem Gesagten will ich aber durchaus nicht dies Mustercostüm als einzig richtiges hingestellt haben; die Façon mag nach Belieben verschieden sein, wenn nur das Kneipp'sche Princip gewahrt bleibt.

Der echte Kneippianer kennt Strümpfe und Schuhe im gewöhnlichen Sinne freilich nicht, am wenigsten der Kurgast. Eine Frau, der Abhärtung und Wohlbefinden am Herzen liegen, bringe also Wollstrümpfe niemals, auch nicht im Winter, an die Füße, sie wäre denn eine Greisin, welche durch kurze Kur nicht mehr die nöthige Abhärtung und Blutfülle erreichen kann wie die jüngere und junge Frau. Die Strümpfe können aus Leinenzwirn, durchlässiger Baumwolle oder — so man's vermag — aus grober Seide, dabei aber stets lose gestrickt oder gewoben sein. Die Strumpfbänder müssen lose gestrickt oder gehäkelt und möglichst locker um das Bein gelegt werden. Bänder aus Elastic oder anderen Stoffen sind nicht empfehlenswerth, da sie sehr oft die lästigen Krampfaderknoten und Venenanschwellungen veranlassen oder verschlechtern.

Die Schuhe seien niedrig (sogenannte Halbschuhe), lang und weit genug, aus weichem Leder ohne oder mit ganz niedrigen Absätzen und nach dem Fuße, d. h. einseitig gemacht Die echten englischen Damenschuhe habe ich in ihrer ganzen Façon und Machart vortrefflich gefunden. Für den Haus- und Landgebrauch sowie für Jene, die den Muth der Ueberzeugung haben, empfehle ich für jeden Gebrauch aufs Wärmste

die Kneipp'schen Sandalen (Fig. 9), je nach Bedürfniß mit oder ohne Strümpfe. Man wird den großen Nutzen und das unendlich Bequeme und Wohlige dieser Fußbekleidung bald genug empfinden und sie nie mehr außer Gebrauch setzen.

Fig. 9

Wir hätten somit als Kneipp'sche Idealkleidung: Hemd, Beinkleid, Leibchen und erstes Unterkleid aus Leinen, (für den Winter nach Bedarf noch ein Flanellunterkleid,) ein Ueberkleid, keine oder nur leichte Strümpfe, Sandalen, die, wenn danach gearbeitet, auch als Straßenschuhe getragen werden können, oder an Stelle der Sandalen weiche, weite Schuhe und endlich eine der Jahreszeit entsprechende, aber immer leichte und poröse Kopfbedeckung. Auf dem Lande soll dieselbe womöglich nur im Winter getragen werden, im Hause niemals. Die Kleidungsstoffe aus Elastic oder luftdichten Stoffen sind durchaus verwerflich. Mit dem Gebrauch von Gesichtsschleiern sei man sehr vorsichtig und — sparsam; sie haben viele Nachtheile, und wo sie in rauhen Klimaten oder wegen leidender Augen von manchen Damen absolut für nöthig gehalten werden, da verwende man sie nur für kurze Zeit und stets in Weiß.

Ein Wort noch betreffs der Menstrualbinde (Fig. 10): Die Frau benütze nur solche aus Leinen; und da ihr zur Menstrualzeit die peinlichste Reinlichkeit zur Pflicht gemacht wird, so soll sie, je nach Bedarf, 6—8 oder 12 Leinenbäuschchen als Einlagen in die Binde vorräthig haben, damit sie mindestens 3 mal im Tag zu wechseln vermöge.

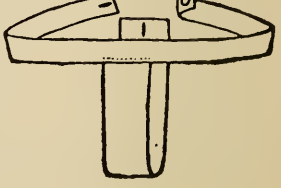


Fig. 10

Aus dem Gesagten geht hervor, daß bei der gesammten weiblichen Bekleidung immer und vor Allem die Frage der Gesundheit und Zweckdienlichkeit und erst an zweiter Stelle das Schönheitsmoment berücksichtigt werden soll. Wohl ist es Pflicht der Frau, sich nach Maßgabe ihrer Mittel anständig und gefällig zu kleiden; sie kann, wenn sie es vermag, den Forderungen, die Stand und Repräsentationspflichten an sie stellen, durch Eleganz

und Gediegenheit gerecht werden, doch vergesse sie niemals, daß die höchste Noblesse in der Einfachheit, die imponirendste Eleganz in edler Echtheit der Stoffe und — im natürlichen Adel der Person liegen, Eigenschaften, die nicht selten das einfache Weib vom Lande unbewußt mehr zum Ausdruck bringt, als die „Geborene" mit langem Stammbaum. Große Mannigfaltigkeit und vielfache Zusammensetzung greller Farben können unter keiner Bedingung für fein gelten. Es ist ein klägliches Zeugniß, wenn der Reichthum der Toiletten und die äußere Eleganz den Adel des Charakters, d. h. die innere Gediegenheit ersetzen sollen.

Altmeister Kneipp, das schönste Beispiel weitestgehender Einfachheit, pflegt zu sagen: „I brauch' das ganze Jahr nit mehr als zwei Talare, ein'n für den Sommer und ein'n für den Winter, wie d'Vögel und's Wild, die auch ihr G'wandl nur zweimal wechseln. Oft hab' i schon das ganze Jahr nur eine Kutt'n g'habt und's ist auch g'ganga — je weniger man hat, desto weniger braucht man."

C. Wohnung.

Das Haus ist für uns die Welt im Kleinen, und da wir einen großen Theil unseres Lebens innerhalb der vier Mauern, die man Wohnung nennt, zubringen, so kann es für unsere Gesundheit durchaus nicht gleichgültig sein, wie diese Wohnung beschaffen ist. Ich weiß wohl, wie viele jener Armen und Bedauernswerthen herumlaufen, die thatsächlich keine Wohnung haben, wie viele, denen nicht der Luxus der Wahl einer solchen gegönnt ist, sie müssen dort Obdach und Zuflucht suchen, wo Barmherzigkeit oder ihr geringer Verdienst ihnen ein Winkelchen bietet. Solch arme Menschenkinder mußte ich stets am tiefsten beklagen; es thut so weh, so bitter weh, kein Heim zu haben, man lernt dies Weh erst dann begreifen, wenn man fern vom heimathlichen Dache unter Fremden weilt. Es gibt aber auch unendlich Viele, die Lage, Einrichtung und Eigenschaften ihrer Wohnung selbst zu bestimmen in der glücklichen Lage sind, deren Wohnung aber trotzdem keineswegs als für hygienisch correct gelten kann, so wichtig und folgenschwer auch dieser Umstand

ist. Selbverständlich ist es nicht immer dem Hausbesitzer, noch weniger natürlich dem Miether möglich, eine Wohnung vollkommen nach sanitären Vorschriften zu gestalten; in diesem Falle heißt es dann, die Mißstände, so gut es geht, abzuschaffen und aus dem Vorhandenen das Beste zu machen suchen. Gerade nach dieser Richtung aber öffnet sich der thätigen, sorgenden Hausfrau wieder ein weites Feld der Wirksamkeit.

Hinsichtlich der Wahl einer Wohnung gelte als erste Regel: wenn irgend möglich nur trocken, der Sonne zugänglich, lüftungsfähig und hell, das sind die wichtigsten Momente. Glücklich die Beneidenswerthen, denen es gegönnt ist, ihr trauliches Nest hinauszubauen aus dem Gewühl und dem Staube der Städte, an die sonnige Halde, ins Waldesgrün, auf die stille Haide; sie trinken in vollen Zügen Gesundheit. — Trockenheit also ist Hauptbedingung einer Wohnung; wo Feuchtigkeit ihren giftigen Odem aus Wand und Boden sendet, da bleibe man nicht, selbst wenn alle anderen Bedingungen glänzend, auch nicht, wenn diese Räume umsonst zu bewohnen wären. Aus demselben Grunde meide man namentlich Neubauten, die so häufig von gewissenlosen Spekulanten, kaum daß der letzte Ziegel auf dem Dache sitzt, dem Gebrauche übergeben werden. Nicht empfehlenswerth sind ferner enge, dunkle Gassen und Straßen, Häuser in sumpfiger Gegend, die unmittelbare Nähe von Fabriken, namentlich von Gas-, Seifen-, Oel-, Farbenfabriken u. s. w.; die ungesunden, bestialischen Dünste, die ihnen entsteigen, wirken in hohem Grade nachtheilig auf die Gesundheit. Eine gesunde Wohnung verlangt ferner Raum und Licht genug, und man sollte sich diese Wohlthat verschaffen, selbst wenn man auf die eine oder andere sonstige Bequemlichkeit verzichten müßte. Nichts ist ungesunder, als das In- und Aufeinanderwohnen vieler Menschen in einer kleinen Wohnung.

Ist die Wohnung bestimmt, dann muß es Hauptaufgabe der Hausfrau sein, möglichst alle Vortheile, die sie bietet, auszunützen, die Nachtheile aber, so gut es geht, aufzuheben oder wenigstens zu mildern. Das Erste bleibt natürlich wie überall die Reinlichkeit; sie bildet den lieblichsten Schmuck auch der ärmlichsten und kleinsten Wohnung, und dieser Schmuck ist nicht kostspielig, er

liegt in jeder fleißigen Frauenhand. Ich habe gar ärmliche, kleine Stübchen gesehen, sie waren aber in ihrer Sauberkeit so lauschig und traulich und einladend, daß ich mich unendlich wohler d'rin fühlte, als in den todten Prachtsalons der Reichen. Die Reinlichkeit, die im Dienste der Gesundheit steht, muß allerdings eine gründliche und echte, nicht eine bloß äußerliche sein, welche nur dem flüchtigen Anblick dient; der Staub darf kein Heim in den Ecken und keine Zuflucht unter den Möbeln finden, Alles sei sauber! Die fleißige Hausfrau weiß oft kaum, wie viele Feinde der Gesundheit sie durch ihr unermüdliches Scheuern und Waschen und Stäuben aus dem Hause jagt. — Das Zweite ist die fleißige Luftverwerthung in den Wohnräumen. Möchten doch einmal unsere Frauen von dem völlig unbegründeten Vorurtheil abstehen, das Lüften sei Verschwendung von Heizmaterial! *Wir können nicht genug frische Luft in unsere Wohnung bringen, je mehr wir lüften, desto mehr thun wir für unsere Gesundheit.* Die Wohnräume müssen bei jeder Jahreszeit und Witterung täglich mindestens zweimal tüchtig durchgelüftet werden und sollten zwecks *beständigen*, mäßigen Luftwechsels ventilirt sein. Die kalte, frische Luft erwärmt sich nachgewiesenermaßen *rascher* bei nachfolgender Heizung als die alte, schlechte, comprimirte, die geradezu giftig auf den Organismus wirkt. Zur Frühlings-, Frühherbsts- und Sommerszeit läßt man die Fenster am besten den ganzen Tag offen. Die Temperatur unserer Wohnräume steige im Durchschnitt nie über 16° R. (20° C.) oder 68° F. Die Schlafzimmer sollen, wo sie überhaupt geheizt werden, 4—6° R. weniger haben.

Das Kochen in Wohn- und Schlafzimmern ist eine üble Sache, und wo nur immer möglich suche man es zu vermeiden. Das Gleiche gilt von allen Räucherungen, vom Aufbewahren der Speisen und Nährmittel, welche die Luft verschlechtern und oft fast unbrauchbar machen. Wo Raum für einige *Blattpflanzen* vorhanden ist, da gönne man ihnen recht gerne den Aufenthalt, sie verbessern, richtig ausgewählt, die Luft und verschönern unser Heim. *Blühende* und stark duftende Pflanzen indeß dürfen *nicht ins Schlafzimmer* gestellt werden, wenigstens nicht während der Nacht.

Die Ausstattung der Wohnräume ist ein heikler Punkt, wenn man ihn vom Standpunkte der Hygiene aus betrachtet. Zwar dem Armen und Wenigbemittelten ist auch in dieser Hinsicht ein Kopfzerbrechen erspart, er dankt dem Schicksal, wenn er das Nöthigste hat. Für wie Viele aber bietet die Einrichtung und Ausstattung ihrer Häuser und Wohnungen eine Hauptfrage ihres Lebens! Meist steht bei diesen der Grundsatz: so luxuriös wie möglich, obenan, die Hygiene ist Nebensache, vielfach kommt sie gar nicht in Betracht; und doch hängt unsere Gesundheit so innig mit unseren Wohnräumen und Allem, was sie enthalten, zusammen, daß gerade das gesundheitliche Moment die erste und Hauptsorge sein sollte. Thatsache ist, je mehr Luxus und Raffinement, desto weniger Gewähr für Gesundheit und Wohlbefinden. Bei der Einrichtung unserer Häuser resp. Wohnungen leite uns somit stets das Motiv, Alles mit Rücksicht auf Brauchbarkeit und Gesundheit zu bestimmen. Je weniger Möbel, Zier- und Bequemlichkeitsgegenstände in den einzelnen Räumen aufgestapelt werden, desto besser; die Luft, unser erstes Lebenselement, braucht auch Raum, und wir können ihr niemals zu viel gönnen; zudem bilden alle die abgelagerten Gegenstände, auch bei der peinlichsten Sauberkeit mehr oder weniger stets Sammelplätze für Staub, Pilze, Miasmen und andere schädliche Dinge, die ängstlich vermieden werden müssen. Das ist auch der Grund, warum Kneipp principiell gegen gepolsterte Möbel, Teppiche, Portieren und die im höchsten Grade unpraktischen dunklen Fenstervorhänge, sowie gegen Gardinen überhaupt ist. Wirklich gibt es auch keine ausgesprocheneren Staubfänger, als die besonders hier in Amerika so bevorzugten Carpets oder Bodenteppiche. Wie viel gesunder, reinlicher und wohliger sieht ein Wohnraum aus, in dem der Boden blank gescheuert oder glänzend gebohnt ist, wo da und dort eine frische Matte ihn ziert.

Vom gesundheitlichen Standpunkte aus müssen die Möbel aus Weiden, Rohr und Holz entschieden als die geeignetsten anerkannt werden. Empfehlenswerth sind die Wienerrohrmöbel, die ungemein leicht und bei aller Einfachheit doch hoch elegant sind; der Arme aber, der sie nicht vermag, ist mit seinen einfachen Holzmöbeln nicht schlechter daran; freilich, für den Weni-

gerbemittelten sind heute die einstmals so beliebten Eichenholzausstattungen nicht mehr zu erschwingen, und er muß sich mit Weidengeflecht und Tannenholz abfinden. Die japanischen Matten sind zierlich, rein, allen Anforderungen der Hygiene entsprechend und bilden eine Zier für die reiche, wie für die einfache Wohnung. Hier in Amerika verdrängen diese Matten glücklicherweise immer mehr das lästige Carpetwesen, und da sie in allen Preislagen erhältlich sind, vermag auch der ärmere Städter mit ihnen die Risse und Klüffe seines Fußbodens zu decken. Dunkle Gardinen sollen unter keiner Bedingung in Verwendung kommen, dagegen thun lichte, stark durchbrochene Vorhänge dem Zugang von Licht und Luft nicht nennenswerthen Eintrag. Wo Rouleaux (Shades) verwendet werden müssen, wähle man solche von dunkelgrüner oder dunkelblauer Farbe.

Diese Vorschriften der größtmöglichen Einfachheit gelten in verstärktem Maße dem Schlafzimmer. Es ist ein höchst tadelnswerther Brauch, da wo nicht Armuth und Raummangel es gebieten, den Schlafraum zur regulären Rumpelkammer, wenigstens zum bequemen Aufbewahrungsort für alle überflüssigen und unmöglichen Dinge zu gebrauchen. Da hängt man auf dem Lande die Zwiebel und den Knoblauch auf, man verwahrt in der Schlafkammer das Obst, das grüne und das trockene, die verschiedenen Kräuter und „Weihbüschel", nicht selten auch Würste und Schinken, Hutzelbrot und Kaffeebohnen und — Gott weiß, was sonst noch. In der Stadt wird gern das Ueberflüssige oder nicht mehr Elegante in den Schlafraum hineingeschoben, wie man denn überhaupt so häufig dem Mißbrauche begegnet, als Schlafstätte den unansehnlichsten, dunkelsten, überhaupt unbedeutendsten Raum zu benützen, während als „gute Stube", „Parlor", „Salon" der beste Theil des Hauses ausgeschmückt wird, als Raum, den man am wenigsten benützt und der ausschließlich im Dienste der Eitelkeit und der Mode steht. Zum Schlafzimmer sollte man das beste und geräumigste Zimmer der Wohnung nehmen, denn es ist für unsere Gesundheit das wichtigste und bedeutsamste. Im Schlafzimmer verbringen wir durchschnittlich

die Hälfte unseres Lebens und darum lohnt es sich wohl, dem Vorurtheil und der Gefallsucht ein Opfer zu bringen.

Das Schlafzimmer darf außer den Betten, den nöthigen Wäsche- und Kleiderschränken, sowie außer einzelnen unbedingt nöthigen Möbelstücken und Wandbildern Nichts enthalten. Die eheliche Schlafstube soll, wenn die Gatten einen Raum theilen, im Interesse der Gesundheit und aus manchen anderen Gründen unbedingt zwei besondere Betten haben, und sollten die Aermeren auch nur die einfachsten Bettstellen mit dem billigen Strohsack aufzubringen imstande sein. Das speziell in Amerika übliche Zusammenschlafen in einem Bette birgt nicht selten schwere gesundheitliche Nachtheile in sich; aber allein schon im Interesse der Reinlichkeit, Bequemlichkeit und Delicatesse muß diese Forderung der Trennung gestellt werden; ich erinnere nur an gewisse Ereignisse des weiblichen Lebens, an eventuelle Unpäßlichkeiten und Krankheiten; zugleich aber bleibt auch durch getrennte Betten die gegenseitige zarte Achtung und Rücksichtnahme unter den Ehegatten sicherer und dauernder gewahrt.

Niemals sollen Kinder von über 3 Jahren im selben Raume mit den Eltern schlafen; es ist dies ein unendlich wichtiger Punkt, dessen Begründung wohl kaum von einer denkenden und sittlich fühlenden Gattin und Mutter verlangt werden wird. Wie viele Tausende von Kindern müssen die Unvorsichtigkeit und Sorglosigkeit der Eltern für die verlorene Unschuld und kindliche Unwissenheit anklagen; wie viele Eltern auch müssen sich selbst für die verlorene Achtung seitens der Kinder die Schuld beimessen! Liebe Mutter, wenn die Armuth Dir mit den Deinen nicht mehr als ein Plätzchen gönnt, sei um der Seele Deiner Kleinen willen vorsichtig, trenne die Lagerstätten wenigstens durch einen Vorhang, oder lege die Größeren warm in Heu und Stroh gebettet auf den Oberboden — es schadet ihnen nicht, unsere Ahnen sind da oben fest und anspruchslos geworden, und Hunderte Anderer schlafen auch jetzt noch im Heu den Schlaf der Gesunden. Stets wachende Sorge ist ferner bei größeren Kindern nöthig, die einen Schlafraum theilen; auch sie sollten jedes ein eigenes Bettchen haben, und

wär's auch noch so ärmlich; in keinem Falle lasse man verschiedene Geschlechter zusammen schlafen, auch nie und unter keiner Bedingung mit Dienstboten.

Die Betten seien einfach, ohne jede Bedingung zur Verweichlichung. Eine Haar-, Seegras- oder festgestopfte Strohmatratze, nicht zu feines Leinen, ein Kissen oder eine Rolle mit Haar oder Spreu gefüllt (nie mit Daunen oder Federn), eine Steppdecke für den Sommer, dazu noch eine Wolldecke für den Winter, oder, wo es schon vorhanden, statt beider ein leichtes Federbett: das ist das Lager im Kneipp'schen Sinne. Betten und Schlafzimmer müssen täglich gut durchgelüftet werden, und auch im Winter lasse man Tag und Nacht das Fenster wenigstens um Handbreite offen. — Schlimm ist es in der Hütte der Armuth, wo der eine Raum Alles sein muß. In diesem Falle möge die Frau wenigstens für Ventilation sorgen; es genügt ja eine sogenannte Luftrolle oder ein billiger Ventilator aus Blech in einer Fensterscheibe. Vor dem Schlafengehen aber soll das Kochen, Rauchen, Waschen, Wäschetrocknen u. s. w. möglichst vermieden, sowie Fenster und Thüre 5—10 Minuten lang geöffnet werden. Nie stelle man ein Bett in die unmittelbare Nähe des Ofens oder der Heizleitung.

Wo den kleinen Kindern ein eigenes Zimmer, das sogenannte Kinderzimmer bestimmt wird, ist es für dieselben eine wahre Wohlthat. Streng achte man aber darauf, daß es sonnig gelegen, geräumig und mit unschädlichen Tapeten oder neutraler Oelfarbe geputzt sei. Die früher erwähnten Matten eignen sich für den Boden des Kinderzimmers vorzüglich, ganz besonders für die Jüngsten, die mit unendlichem Behagen auf ihnen herumrutschen und sich austollen. An die Fenster kommen nur Rouleaux, keine Vorhänge. Gerade dieses Zimmer muß mit erhöhter Sorgfalt mindestens 3—4mal täglich gelüftet werden. Kinderwäsche, unreine Windeln u. s. w. dürfen durchaus nicht in der Kinderstube zum Trocknen aufgehängt werden.

Im Arbeitszimmer oder der sogenannten Office des Kopfarbeiters ist große Lichtfülle erstes Bedürfniß. Die Wände sollten dunkelgrün gemalt oder in dunkelbraun gehalten sein, das Licht falle stets von links auf den Arbeitstisch.

Ein Wort möchte ich noch über die Dienstbotenzimmer sagen. Es ist ja wahr, wir sind nicht verpflichtet, jeden unserer Angestellten in einem eleganten Raum unterzubringen, obgleich die Anforderungen unserer modernen Dienstboten auch in dieser Hinsicht nachgerade unverschämte werden, wenigstens hier in Amerika; es ist aber auch nicht gerecht und billig, sie wie Bündel werthloser Waaren in die nächstbesten Winkel, oft ohne Licht und Luft, hineinzustecken, trotzdem sonst Raum genug zur Verfügung wäre. Das Gesetz einfachster Menschlichkeit gebietet uns, auch für die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Diener nach Möglichkeit zu sorgen. — Eine nicht nur herrliche, sondern bei richtiger Auswahl auch gesunde Zierde unserer Wohnräume bilden die schon oben erwähnten Blattpflanzen und Blumen, die unter der sorgenden Hand der Hausfrau fast kostenlos gedeihen, sich vermehren und das reiche wie das arme Heim lauschig und traulich machen. Wer ein Hüttchen oder ein Häuschen sein eigen nennt, der leite rings um die Mauern den treugrünen Epheu, er bildet nicht allein einen angenehmen Schmuck, sondern hält auch viel Ungeziefer vom Hause ab.

Wir sehen, es läßt sich ohne große Mühe und ohne übermäßige Kosten das Princip des Nützlichen und Nothwendigen — der Hygiene — mit der Bequemlichkeits- und Schönheitsfrage vereinen, sogar dann, wenn ersteres als Wichtigstes allem Anderen vorangestellt wird.

D. Schlaf, Schlafbedürfniß, Schlafmaß.

Das Gehirn, dieses wunderbare seelisch-physische Organ, ist, wie wir wissen, so recht eigentlich das höhere Lebensorgan; durch das Gehirn gehen alle Sinneswahrnehmungen, Sinneseindrücke und alle Nervenreize; es ist also namentlich bei geistig angestrengten Personen in beständiger, lebhafter Thätigkeit. Durch diese Thätigkeit muß aber die Gehirnmasse naturgemäß abgenützt werden und dies in um so höherem Grade, je länger bereits die Arbeit dauert, je intensiver sie ist und je mehr der Tag zu Ende neigt. Die zu weiterer Verwendung unfähigen, abgenützten Zersetzungsprodukte rufen im Körper allgemach das Gefühl der Ermüdung und Erschöpfung, die Schläfrigkeit und das

Schlafbedürfniß hervor. Diese Empfindung aber ist ein deutlicher Wink der Natur, nun Feierabend zu machen, dem geschwächten Organismus Ruhe und speziell dem Gehirne Gelegenheit zur Neubildung seiner verlorenen Substanz, zur Aufspeicherung neuer Lebensstoffe und damit neuer Arbeitskraft zu gönnen. Der Schlaf ist uns so nothwendig wie Nahrung und Lebensluft, und es ist unsere Pflicht, demselben alle nur mögliche Sorgfalt zuzuwenden. Während der nächtlichen Ruhestunden geht in der Werkstätte des gesammten Organismus die geheimnißvolle Reorganisation und Neubildung, eine Art Verjüngung vor sich, die nicht beeinträchtigt werden sollte. Wir begreifen nach dem Gesagten nun auch die Wichtigkeit gesunder Schlafräume und reichlichen Luftgenusses. Unsere Natur kann sich nur erholen und erfrischen, wenn ihr die Bedingungen hiezu geboten werden. Je angestrengter der Mensch arbeitet, namentlich geistig arbeitet, um so größer und unbezwinglicher ist sein Schlafbedürfniß, und desto wichtiger ist es für ihn, diesem Bedürfnisse vollständig zu genügen. Der Erwachsene braucht im Durchschnitt 7—9 Stunden Schlaf, ist er aber außergewöhnlich angestrengt, so kann sich das Bedürfniß auf 10 Stunden und mehr steigern; im Alter nimmt bekanntlich das Schlafbedürfniß ab, während Kinder das größte haben; so schläft ein gesundes Kind die ersten 4—5 Monate durchschnittlich 16—18 Stunden und bis zum dritten Jahr 12—14 Stunden. „Der Schlaf geht über das Essen." Ohne Schlaf ist die Gesundheit in kürzester Zeit untergraben und nur mit unendlicher Sorgfalt und bei langer Bemühung ist der Schaden andauernder Schlaflosigkeit wieder gut zu machen.

Der gesundeste und erquickendste Schlaf ist der traumlose. Wo lebhafte Träume, Unruhe, Angstgefühl, Alpdrücken, häufiges Erwachen, Müdigkeit und Eingenommenheit des Kopfes am Morgen, „elenderes Aufstehen als Niederliegen" constatirt werden müssen, da ist es um das Nervensystem, speziell um die Gehirnnerven schlecht bestellt, und ist es an der Zeit, Ordnung zu schaffen. Frühzeitig das Abendbrot, Einstellung geistiger Arbeiten, eine Stunde vor dem Schlafengehen ein Spaziergang in frischer Luft, ein Glas frischen Wassers oder ein saftiger Apfel, bei Manchen auch ein kurzes Halbbad oder Sitzbad vor

dem Niederliegen, befördert meist einen gesunden, tiefen Schlaf. Nervöse Schlaflosigkeit wird häufig durch ein 4faches, kaltes Tuch auf den Unterleib, durch nasse Strümpfe, über die man trockene anzieht, durch Wasserknieen oder einen kurzen Knieguß behoben.

Die beste Schlafenszeit bilden unstreitig die Stunden vor Mitternacht. Der Volksmund sagt: „Eine Stunde Schlaf vor Mitternacht ist mehr werth, als 6 nach Mitternacht," und es liegt Wahrheit in dem Satze. Die nächtlichen Schwelgereien und das Schlafen in den Tag hinein können nicht scharf genug verurtheilt werden; es ist Unnatur, die Nacht zum Tage und umgekehrt den Tag zur Nacht zu stempeln, jede Unnatur aber rächt sich. In der That, die früh gealterten, verlebten Gesichter unserer feinen Gesellschaftler sprechen mehr für diese Wahrheit, als alle Worte. Früh nieder und früh auf nach Art der Vögelein, die mit der sinkenden Sonne schlafen gehen und mit der anbrechenden Sonne schon ihr Morgenlied jubeln, oder nach Art der Waldbewohner, die beim ersten Frühroth schon ihr Morgenbad nehmen — das wäre die rechte, echte, alte, die gesunde Manier.

E. Körperliche Abhärtung.

Obgleich, wie meine Leserinnen wohl beobachtet haben, alles bisher Gesagte beständig auf directe und indirecte Abhärtung abzielt, so soll doch im Folgenden ausschließlich über die spezialisirte körperliche Abhärtung gehandelt werden. Ist doch diese vollkommene körperliche Abhärtung der Endzweck und Gipfelpunkt aller gesundheitlichen Bestrebungen des Kneipp'schen Systems; diese Abhärtung, die unsere Ahnen so wetterhart, gesund und ausdauernd erhalten hat, fehlt unserer Generation ja vor Allem; an ihre Stelle ist sybaritische Verweichlichung, beispiellose Empfindsamkeit und Schwäche getreten. Der völlige Mangel an gediegener Abhärtung ist von den größten unserer Zeitübel wohl das allergrößte. Faßt Einen nicht beim Anblick unserer armseligen Stadtbevölkerung ein erhöhtes, ein heißes Sehnen, die alte Kraft und Lebensblüthe, die urkräftige Frische vergangener Zeiten unseren bedauernswerthen Menschen wieder zu verschaffen! Muß man da nicht den glühenden Wunsch des urgesunden Greises in

Wörishofen verstehen und mitempfinden, wenn er ruft: „Ach, ich möchte sie alle, die armen, siechen, zappligen Menschlein hinausschicken in die Wälder und auf die Fluren, damit sie dort barfuß liefen, Gottes unbezahlbare Luft athmeten, den welken Leib im Wiesenquell erfrischten und dann zur Einsicht kämen, zur vollen, unabweislichen, daß es für sie Gesundheit gäbe, doch auf keinem anderen Wege, als dem der Rückkehr zur Natur." Gottlob, Viele, recht Viele suchen bereits diesen Weg, sie sind ob all ihrer getäuschten Hoffnungen des alten Evangeliums müde geworden, „medizinmüde", wie so treffend und geistreich der Verfasser von: „Für und gegen Kneipp", Chefarzt Dr. Baumgarten, sagt. Ja, das wird die denkende Welt immer mehr, medizinmüde; das Volk verlangt Anderes von seinen Aerzten, mehr als die mineralischen Tränklein, von denen es weiß, daß sie sein Elend nicht heilen. Die „Medizinen" halten den gewaltigen Niedergang der Kraft und Lebensfähigkeit nicht mehr zurück, was sollen sie auch gegenüber einem Generalübel der Zeit, wie es unsere beispiellose Verweichlichung und Zerrüttung darstellt? Im Angesichte dieser Thatsache gibt es nur noch eine Alternative: entweder — oder! d. h. von Grund aus — oder — gar nicht mehr! Von Grund aus muß die Rückkehr zur Natur geschehen, durch radikale Aenderung der Lebensweise, durch systematische, gründliche Abhärtung und Stählung des gesammten Organismus — das ist allein noch der Weg zum Heil und zur Rettung, ein rauher Weg erst, aber ein sicherer.

Das Ziel der körperlichen Abhärtung ist somit:

Kräftigung und Widerstandsfähigkeit gegen die Einflüsse der äußeren Natur; —

Erhöhung der gesammten physischen Lebensthätigkeit; —

Verbesserung aller Säfte und dadurch Festigung und Erhaltung der Gesundheit; endlich bei schwachen Individuen: verstärkte Reactionskraft, um sich meldende Krankheiten leichter bemeistern zu können. Freilich, Alle erreichen dies herrliche Ziel nicht ganz, auch wenn sie mit Muth und Ausdauer den vorgezeichneten Pfad wandeln, aber theilweise, großentheils erringt jede Muthige einen Erfolg — die eine mehr, die andere weniger.

Es liegt ja klar, daß der altersmüde Greis und das schwache Mütterlein nicht mehr die Spannkraft der Jugend finden; bei gutem Willen aber, bei Maßhalten und Ausharren bringt es auch der Schwächste noch weit in der Abhärtung. Ich sage ausdrücklich „bei Maßhalten und Ausharren," denn „über Nacht" härtet man sich nicht ab, und mit beiden Füßen zugleich „ins Zeug springen" geht auch nicht. Da heißt es im Gegentheil, namentlich bei Kränklichen und sehr Verweichlichten, hübsch Geduld haben und — schrittweise laufen lernen, — je sanfter und sachter, um so besser! — Eine gründliche Abhärtungskur umfaßt mindestens die Zeitdauer eines Jahres und erstreckt sich auf die gesammte Lebensweise. Ueber Nahrung, Kleidung und Wohnung haben wir bereits das Nöthigste gehört, und kommen somit noch zu den Abhärtungsübungen, im Besonderen auf die directe Abhärtung des Körpers.

Die engere Körperpflege auf Grund Kneipp'scher Anschauung.

Wenn man von Körper- oder Leibespflege spricht, so drängt sich Einem von vornherein der Begriff Reinlichkeit auf; und in der That: „Reinlichkeit ist halbes Leben", sagt das Sprichwort, — aber ebenso wahr könnte ein anderes lauten: „Reinlichkeit ist das Fundament der wahren Abhärtung." Unter Schmutz und Unsauberkeit gedeiht die herrliche Blume Gesundheit nicht, sowenig wie die Sonnenblume unter dem Moraste. — Die Reinlichkeit ist aber billig, darum kann jede Hausfrau, jedes weibliche Wesen sie pflegen. Die Reinlichkeit ist zugleich ein Zeichen gesunder Cultur, darum soll Jedermann sie üben. — Wahre Sauberkeit erstreckt sich aber auf den ganzen Körper, auf alle unsere Handlungen.

Des Modereinigungsmittels, der warmen Seifenbäder, bedarf ein echter Kneippianer, ob Weib oder Mann, nicht; der wird durch seine Waschungen und Güsse und Bäder so herzhaft alltäglich gewaschen und durch sein rauhes Leinen- oder Zwilchhemd so kräftiglich gerieben und gebürstet und frottirt, daß ihn kein duftend Wasch- und Badepulver so gründlich zu reinigen vermöchte. Wenn die Frau einmal im Monat ein

lauwarmes Bad mit nachfolgender kalter Abwaschung nimmt, so genügt das vollkommen für alle besonderen Zwecke; vor mehr warmen Bädern rathe ich entschieden ab.

Gesicht, Hals und Arme müssen täglich morgens mit naturkaltem Wasser gewaschen werden, im Winter lasse man dasselbe die Nacht über im Zimmer stehen. Mit dieser Gesichtswaschung verbinde man stets das vorzügliche Augenbad, das in der Weise genommen wird, daß man, mit der Badehaube auf dem Kopfe, das Gesicht mit gewaltsam offengehaltenen Augen so tief in das reine Wasser eintaucht, bis beide mit Wasser vollständig gefüllt sind; man erhebt sich nun, öffnet und schließt die Augen in kräftigem Wechsel (Augenzwinkern) etwa 10—20 mal, worauf das Eintauchen noch zweimal in derselben Weise wiederholt wird. Zuletzt trocknet man durch sanftes Betupfen das Auge mittelst eines weichen Leinentüchleins. Das Waschen mit warmem Wasser, mit scharfen Seifen und Essenzen u. s. w. unterlasse man seiner Gesundheit und — Schönheit zu Liebe einfürallemal! Entweder gebrauche man neutrale, reizlose Oelseife oder, da man diese selten echt bekommt, noch besser eine unschuldige Paste, z. B. die vorzügliche Honigmandelpaste, die zusammengesetzt ist aus:

300 gr Bittermandeln,
6 Eidottern,
300 gr Honig,
300 gr frischem Mandelöl,
6 gr Bergamottöl und
5 Tropfen Nelkenöl.

Eidotter und Honig werden verrieben, das Mandelöl setzt man allmälig zu und verrührt es mit den gestoßenen Mandeln bis zur gänzlichen Vereinigung; zum Schlusse werden nach Belieben die Wohlgerüche zugesetzt.

Man kann auch, nachdem man das Augenbad genommen hat, dem Waschwasser nur etwas Mandelkleie zusetzen. Ein unschuldiges Kneipp'sches Hautverschönerungsmittel, das selbst bei älteren Frauen sich noch wirksam erweist, ist ein wöchentlich einmaliger Gesichtsdampf aus kochenden Salbeiblättern in der Dauer von 10—15 Minuten mit folgendem Ober- und Gesichtsguß;

ferner ein gut filtrirter Absud von Salbei 3 oder 4mal wöchentlich dem Waschwasser zugesetzt. Es ist aber nicht nöthig, daß die Frau auf viele Schönheitsmittel sinne — die Kneipp'sche Lebensweise erhält sie jugendfrisch und blühend, sicherer und länger, als eine ganze Vorrathskammer kosmetischer Präparate. — Die Zähne müssen täglich mindestens ein- oder zweimal vorsichtig geputzt werden, und es empfiehlt sich hierzu vorzüglich das Kneipp'sche Zahnpulver, das der Hauptsache nach aus pulverisirtem Salbei, reiner Kreide und Holzkohlenmehl besteht. Nach jeder Mahlzeit spüle man den Mund gehörig mit frischem Wasser aus. Das häufige Bürsten und Stochern und Desinficiren mit scharfen Substanzen schadet den Zähnen weit mehr, als es ihnen nützt; auch die Reinlichkeit kann übertrieben werden. Schaut die Bauernbüblein und Maide an, die sehen ihr Lebtag weder Bürste noch Pulver, und doch haben sie Zähne blitzblank und so rein wie die Perlen — das harte, „rauhbrosige" Brot putzt sie ihnen.

Die Ohren wasche und spüle man jeden Tag sorgsam mit kühlem Wasser aus und entnehme ihnen mittelst eines Ohrlöffelchens vorsichtig von Zeit zu Zeit das Ohrenfett, damit es nicht verhärte und Anlaß zu vielerlei Ohrenleiden gebe. Das Bohren und Herumstochern im Ohrgange soll aber aufs Strengste vermieden werden.

Die Haare wäscht man am besten allwöchentlich einmal mit lauem Wasser und milder Olivenölseife, reibt die Kopfhaut gut mit verrührtem Eigelb ein und spült mit kühlem Wasser nach. Sind die Haare sorgfältig getrocknet und ausgekämmt, dann reibe man die Kopfhaut mit etwas Kneipp'schem Kräuterhaarwasser und am nächsten Morgen mit einigen Tropfen Oel ein. Jeden Abend und jeden Morgen müssen ferner die Haare gut durchgekämmt und gebürstet werden; nachts flechte man sie lose in zwei Zöpfe. Starkes Brennen, Kräuseln und „Locken" der Haare schädigt sie empfindlich und bewirkt frühes Ergrauen und Sprödigkeit der ausgetrockneten Haarröhrchen.

Die Nägel der Hände und Füße, ganz besonders die erkrankten und schwachen (weichen und brüchigen), müssen jeden Tag gebürstet werden; danach schiebe man energisch die wuchernde Nagelhaut zurück und reibe die Nägel mit Olivenöl oder Cocusbutter ein. Alle 10—14 Tage schneidet man sie oben bis zum Fingerfleisch, nie über dasselbe zurück, so daß die Nägelstummeln nicht den widerlichen Anblick der „Nägelbeißer" erhalten.

Jede Frau soll des Morgens die Brüste mit frischem, kaltem Wasser übergießen und waschen, damit sie rein, elastisch und muskelfest bleiben und dabei sich abhärten. So viele Frauen beklagen die welke, hängende, nicht selten verkümmerte Form ihrer Brüste, und doch ist es durchaus nicht nöthig, daß sie solchen Mangel haben! Wo das Weib Freundschaft mit dem kalten Wasser und der reinen Luft schließt, wo es seine Glieder durch Turnen übt und kräftigt, da werden auch Frische, Rundung und Jugendfülle ihr lange zum Lohne überlassen.

Die Geschlechtstheile müssen gleichfalls täglich (in den ersten Tagen mit schwachlauem, später mit kühlem und schließlich mit kaltem Wasser) gewaschen werden; 1 oder 2 mal wöchentlich nehme die Frau eine kühle (18° R. oder 72° F.), sehr vorsichtig ausgeführte Ausspülung mittelst der überall erhältlichen Mutterspritze oder Hydroklyse vor; empfehlenswerth ist es, anstatt des Wassers zuweilen Minzeabsud zur Ausspülung zu verwenden.

Was die Art und Weise der Ausführung einer Ausspülung betrifft, so gilt Folgendes: für gesunde Frauen, bei welchen es sich lediglich um Reinigungs- resp. Erfrischungsinjectionen handelt, eignet sich am besten die hier in Amerika vielfach verwendete Mutterspritze mit Kautschuksack zum Aufhängen; wo es sich um Scheideausspritzungen in gewissen Krankheitsfällen (Krebs der Gebärmutter, Mutter- oder Scheidekatarrh u. s. w.) handelt, da pflege ich mit Vortheil die sogenannte Pearl-Syringe zu empfehlen; diese Spritze hat in der Mitte des Schlauches einen Kautschukball, der, zusammengepreßt, die Flüssigkeit in beliebiger Stärke in die Scheide spritzt; das Vortheilhafte dieser Mutterspritze liegt in der Möglichkeit einer bequemen Regulation des Wasserdruckes. Die Ausspülung resp. Ausspritzung muß unbedingt in liegender Stellung vorgenommen werden. Die

unter den Frauen gebräuchliche Hockstellung ist unnatürlich, beschwerlich und — gefährlich. Am besten legt man auf das Sopha oder die Bettmatratze eine Unterlage, versieht den Rücken mit einem kräftigen Halt (1 oder 2 Haarkissen oder einem weichen Schemelchen), richtet sich ein 3—4 Quart haltendes Waschgefäß oder Becken her, bestreicht das Mutterrohr mit Oel, preßt, während der andere Theil des Saugschlauches in der Flüssigkeit liegt, die Luft heraus bis das Wasser regelmäßig fließt. Nun legt sich die Frau auf das Sopha, schiebt eine möglichst große Leibschüssel unter, stellt das Waschbecken zwischen die Schenkel und führt, während sie diese an sich zieht, d. h. die Kniee aufstellt, das Mutterrohr vorsichtig ein und spritzt durch gleichmäßiges, sanftes Zusammendrücken des Balles die Flüssigkeit in die Scheide. Wo die Mutterspritze aufgehängt wird (5—6 Fuß hoch) ist nur die Leibschüssel nöthig; doch achte man auch hier darauf, daß der Schlauch durch vorheriges Oeffnen des Krahnes luftleer ist. Bei einiger Geschicklichkeit gewinnt die Frau bald Uebung in der anfangs complicirt scheinenden Sache und ist in 10 Minuten mit Allem fertig. Ein anderer, namentlich von kranken Frauen häufig gebrauchter Gegenstand ist der Badescheidespiegel (Badespeculum), ein ringsum durchlöchertes, röhrenförmiges Instrument aus Glas oder Hartgummi, das je nach Vorschrift während der Scheideausspülungen, im Bad, Sitzbad u. s. w. vorsichtig in die Scheide eingeführt wird und den Zweck hat, die erkrankten Theile des Mutterhalses, den Muttermund oder die Scheide selbst in länger andauernde Berührung mit der vorgeschriebenen Flüssigkeit (Wasser oder Kräuterabkochung) zu bringen. Vor dem Gebrauch wird der Mutterspiegel mit Oel oder Vaseline eingerieben. Mutterspritze und Badespeculum sind zwei Dinge, die jede Frau besitzen sollte. Nach dem Gebrauche sind beide Gegenstände sorgfältig zu reinigen, namentlich die Mutterspritze ganz zu entleeren und an einem staubfreien Orte aufzubewahren.

Spezielle Abhärtungsübungen für die Frau.

Als solche empfehlen sich wöchentlich:

1) Dreimal ein Halbbad von 3—6 Secunden Dauer mit gleichzeitiger Waschung des Oberkörpers;

zweimal eine Ganzwaschung und täglich 4—8 Minuten Wassertreten; oder:

2) Zweimal ein Knieguß, zwei Oberwaschungen, eine Ganzwaschung und ein Halbbad; täglich Wassertreten; oder:

3) Zweimal ein Halbbad, einmal Oberguß, einmal Knieguß, eine Ganzwaschung und täglich Wassertreten; oder:

4) Einmal Vollbad (3 Secunden), zweimal Ganzwaschung, ein Halbbad und täglich Wassertreten.

Am besten nimmt man diese Wochenübungen in der Weise vor, daß man für jeden Tag der Woche eine andere Anwendung einschiebt z. B. erste Woche: Montag: Halbbad, Dienstag: Ganzwaschung, Mittwoch: Halbbad, Donnerstag: Ganzwaschung, Freitag: Halbbad oder letztes Halbbad am Samstag. Ich habe vier verschiedene Wochenanwendungen angeführt, damit der Frau die Möglichkeit geboten sei, das Jahr über abzuwechseln und zwar so, daß sie alle vier Wochen eine nach der andern durchnimmt und dann von vorn wieder beginnt, oder: daß sie eine und dieselbe Wochenübung 1—2 Monate hindurch beibehält und es dann mit den übrigen drei Wochenübungen ebenso macht. Es empfiehlt sich auch dringend, jedes Vierteljahr 3—6 Tage gänzlich auszusetzen, um dem Organismus nicht an die Wasseranwendungen zu gewöhnen. Ich habe die Ueberzeugung gewonnen, daß auch ein 4faches kaltes Tuch allmonatlich 2—4mal auf den Unterleib, außerordentlich wohlthuend und erfrischend, namentlich auf den „kleinen Blutkreislauf" und die Geburtsorgane, wirkt. Corpulente, zu Fettansatz geneigte Frauen mögen auch ruhig 2 oder 3 mal vierteljährlich den kurzen Wickel (s. S. 41) oder das Salzhemd nehmen.

Die Halbbäder reguliren in vorzüglicher Weise die Circulation des Blutes und erhalten sie normal; sie wirken stetig sanft auflösend und ausleitend, besorgen also fortwährend die jedem Organismus nöthige sanfte Reizung und Entlastung von schlechten Stoffwechselprodukten. Darin liegt auch wohl der Hauptgrund, warum Personen, die sich das ganze Jahr hindurch einer mäßigen Wasserkur zwecks Abhärtung ergeben, eigentlich nie

krank werden, Krankheiten nicht kennen, da bei ihnen schlechte Stoffe quasi gar nicht zum „Niedersitzen" kommen. Diese Bäder, Waschungen und Güsse wirken aber auch ungemein stärkend, indem sie, wie bereits früher erwähnt wurde, durch lebhafte Anregung der Hautathmung die Sauerstoffzufuhr erhöhen. In ganz besonderer Weise dienen sie indeß der Abhärtung, die ja vor Allem durch sie angestrebt wird. Die Haut erscheint fest und gegen Klima- und Witterungseinflüsse in einem gewissen Grade unempfindlich.

Kann eine „Abhärtungskur" nicht unter sachkundiger Leitung in einer echten Kneipp'schen Anstalt durchgeführt werden, dann warne ich allen Ernstes, auf eigene Faust andere, als die hier verzeichneten Applicationen vorzunehmen oder sich von unkundiger, gewissenloser Hand verabreichen zu lassen! Bei sorgfältiger, beharrlicher Anwendung der oben angeführten Abhärtungsübungen genügen diese der Frau vollständig zur Erzielung der weitestgehenden Abhärtung und Kräftigung. Ist nach etwa 1—2 Jahren dieselbe erzielt, dann reichen weiterhin 1 oder 2 kalte Anwendungen wöchentlich in Verbindung mit Barfußgehen aus, um sich im Gewonnenen zu behaupten.

Das Barfußgehen möchte ich nicht nur das A B C der Abhärtung im Sinne Kneipp's nennen, sondern überhaupt ein Generalmittel, den Anfang der Abhärtung, die Fortsetzung und das Bleibende. Das Gehen mit bloßen Füßen ist etwas so Natürliches, Selbstverständliches, Angenehmes, daß ich nicht zu begreifen vermag, wie man davon so viel Aufhebens machen, sich gar davor fürchten mag! Unserer Füße haben wir uns doch wahrhaftig nicht zu schämen, es wäre denn, Eine unter uns hätte die Narben und Mißbildungen, welche Mode und Eitelkeit bei ihr gezeitigt, zu verbergen — aber selbst in diesem Falle winkt ihr ja hier vor Allem Abhilfe und — Verjüngung, Verschönerung. Wem seine Gesundheit lieb ist, der findet auch den Muth, sich über die kleinlichen Vorurtheile hinwegzusetzen, die Brauch und Mode ihm eingeimpft haben. Die Frau trage, so oft ihr ein freier Tag, eine Stunde, ja nur ein kurzes Weilchen gegönnt ist, die müden, so viel gefesselten Füße bloß. Jede, die sich nur einmal den hohen Genuß gönnen darf, auf freier Flur,

im Wiesengrund oder auf würziger Matte barfuß zu gehen, sie wollte ihn nicht um Schätze missen, sie lebt ja doppelt auf, fühlt sich buchstäblich wie neugeboren! Sollte es denn wirklich so schwer sein, der Natur, dieser alten, guten Mutter, die's mit ihren Creaturen so wohl meint, ihr Recht, ihr gutes, ureigenstes Recht zu geben? Ist es nicht vielmehr Pflicht jeder denkenden Frau, endlich einmal die unwürdigen Fesseln zu brechen, die Gewohnheit und Thorheit ihr geschmiedet haben? Wie sehr wäre doch in dieser Beziehung eine Emancipapation zu wünschen! Ist auch für die Städterin, dieser bedauernswerthen Sklavin von Willkür und Zwang, noch nicht die Stunde gekommen, in der sie sich als freie Bürgerin bewegen mag — jedes Plätzlein, und wär' es auch nur der Hof hinterm Hause, oder das Stüblein, in dem sie wohnt, es kann der Befreiung der Füße dienen. Am Sonntag aber gehe man hinaus ins Freie und werfe die Schuhe ab und beginne den wonnigen Barfüßermarsch, er wird gar gut thun durch die lange, bange Woche hindurch! Es ist bekannt, mit welchem Eifer der österreichische hohe und höchste Adel, insbesondere ein Theil der kaiserlichen Familie Kneippianer sind, und mit welch freudigem Muthe sie die strengsten Abhärtungsübungen durchführen. So gehen die kleinen Kinder des jugendlichen Erzherzogs Leopold Salvator fast das ganze Jahr keine Fußbekleidung, wie andere kaiserliche Kinder. Im Sommer waten sie nach Herzenslust im Wörishofener Dorfbach herum und freuen sich während der strengeren, winterlichen Schloßhaft auf die kommende Sommerfreiheit. Der ob seiner Leutseligkeit und Einfachheit allgemein beliebte Erzherzog Josef von Oesterreich, der Stellvertreter des Kaisers in Ungarn, steigt alljährlich 2—3 Monate auf den Wörishofener Stoppelfeldern und Spätmahden herum, Nichts auf dem Leibe als seine kurze Zwilchhose, Leinenhemd nebst leinenem Kittel, an den Füßen seine Sandalen. Er ist, seit er durch Kneipp kurirt worden, einer seiner begeistertsten Anhänger, und ich weiß nicht, ob er sich als erster Paladin der stolzen Ungarn und als „Kaiserblut" stolzer fühlt, als wenn er erhobenen Hauptes durch die Bächlein der Wörishofener Dorfflur schreitet oder dem „Sauerkraut mit Nudla" am einfachen Pfarrtisch Ehre

anthut. Da muß ich aber meinen lieben Leserinnen zu besonderer Ermuthigung noch verrathen, daß alljährlich beim alten Wasserapostel Kneipp draußen auch feine Damen die Füßchen zeigen und sie nichts weniger als schonen. Die ob ihrer großen Schönheit und Ausdauer bekannte Gemahlin des Großherzogs Paul von Mecklenburg-Strelitz wandert stundenlang, ja oft halbe Tage barfuß oder in Sandalen in den Wörishofener Wäldern herum, unbekümmert um die begleitenden Hofleute im Cylinder und Frack. Das reizendste Beispiel Kneipp'schen Barfußgehens aber habe ich in Böhmen mit angesehen. Die Familie des biederen Grafen Korff-Schmießing-Kerssenbrock, die in einem kleinen Waldschlößchen bei Pilsen lebt, ist eine „Kneippfamilie" par excellence. Täglich macht der Graf mit seiner liebenswürdigen Gattin und seinen Sprößlingen bis hinab zum Zweijährigen bei jeder Witterung und zu jeder Jahreszeit einen Spaziergang mit nackten Füßen durch den Park, wobei Hofmeister und Diener mitthun müssen, und wo im Umkreis ein kranker Bauer ist, da kommt er zum Grafen und läßt sich mit Wasser tractiren. Wirklich, ich habe nicht oft ein anspruchloseres Menschenpaar, auch nicht gesundere, derbere Kinder gesehen! Ich habe diese Beispiele gebracht, um zu zeigen, daß das Barfußgehen nicht nur eine Uebung für Arme sei, sondern daß es sich auch für die sogenannten „Besseren" schicke, und ferner, um darzuthun, daß diese vielgeschmähte Kaste auch Leute birgt, die ihre Knochen nicht für besser halten, als die der Andern.

Das Gehen im Thau und Reif sowie im frischgefallenen oder schmelzenden Schnee, das Gehen auf nassen Steinen, ferner das Wassergehen und Wassertreten, das Stehen im Wasser bis an die Kniee u. s. w., das alles sind nicht nur Heilformen, sondern vortreffliche Abhärtungsmittel, deren wohlthätige Wirkungen hier detaillirt zu schildern mir der Raum nicht gestattet. Wohl keine Anwendung ist imstande, den Körper so rasch und gründlich abzuhärten, als die genannten Uebungen für die Füße, vor Allem das häufige Barfußgehen.

Ich habe Weichlinge in Behandlung genommen, die anfangs lieber Gift verschluckt, als ihre Füße dem nassen Grase anvertraut

hätten — nach einer Woche waren es meist die „Wildesten", und man mußte ihren Uebereifer dämmen. Ich habe auch Frauen in meine Anstalt aufgenommen, die ob ihrer außerordentlichen Schwäche wochenlang Nichts weiter vermochten, als barfuß zu gehen; sie wurden dadurch aber in einer Weise gestärkt und ermuthigt, daß ich diese einfache Uebung nur noch höher halte.

Bei aller Ermunterung indes: — „Schrittweise, heut' a bisl und morgen a bisl", wie unser großer Lehrer sagt; Nichts überhasten und übertreiben, manch Einer hat's gebüßt. Wo die Füße sehr empfindlich oder wund sind, da trage man für den Anfang Sandalen.

Feldarbeit. Dieselbe ist ein unbezahlbares Mittel zur Kräftigung und Erhaltung der Gesundheit. Kneipp, der ehemalige „Tagwerker" und Bauernknecht hat die Wahrheit dieser Behauptung an sich selbst erfahren, und mit ihm Hunderttausende. Was weiß der wetterharte, braungebeizte Sohn der Felder und Wälder von den tausend Gebrechen der angekränkelten Städter ohne Farbe und Leben? Dies Bewußtsein ist es, das Kneipp schon gar manchesmal Recepte dictiren hieß, die neben den üblichen Wasseranwendungen auf „Feldarbeit" lauteten und bei manch beleibtem Städter, manch bleichem Studiosus, mancher sammethändigen Schönen anfangs verdutzte Gesichter hervorgerufen haben; — gut gethan hat's aber doch! Diesem Bewußtsein sind auch die Stoßseufzer entsprungen, die bei Kneipp alle in dem Wunsche gipfeln: „Wenn ich Gesetze zu geben hätte, dann müßten mir die Besucher aller Gymnasien, Mittel-, Hoch- und Tiefschulen alljährlich 3 Monate aufs Land zur Heuernte und Kartoffelwoch'n, da müßten sie mäßig arbeiten, gut essen, viel laufen und schlafen, dabei Nichts oder wenig lernen und — 's kalte Wasser kennen lernen."

So mancher meiner lieben Leserinnen wäre ein solcher Landaufenthalt auch gar sehr vonnöthen, aber — nicht jede Frau kann wie sie will. Solche müssen dann so gut es geht zu einigem Ersatze fleißig spazieren gehen, nicht nur des Morgens, sondern auch am Abend. Sage mir keine Hausfrau: „Ich kann nicht!" Sie muß können; es ist ihre heiligste Pflicht, für die Gesundheit zu sorgen, kraft deren sie über das Wohl der ganzen

Familie wacht; nur eine gesunde Hausmutter vermag ja recht und ganz ihrem Berufe zu leben. Und geht es gar nicht anders — in Gottes Namen, nimm Dein Häuflein Kinder an die Hand, schließ' das Hüttlein zu und such' mit Deinen Kleinen Gottes Luft — es schadet auch ihnen nichts! Dieser tägliche Ausgang soll bei jeder Jahreszeit erfolgen und mit großer Gewissenhaftigkeit eingehalten werden; darin eben liegt ja der Segen der Abhärtung, daß sie „hart macht" gegen die Unbill des Wetters und Klimas. Man gewinnt diese Gänge hinaus in Gottes freie Natur allgemach so lieb, daß man um nichts sie mehr missen möchte. Nicht allein der Leib, auch Herz und Gemüth leben im reinen Odem der Wälder und Berge auf; die oft erregte, gedrückte, müde Seele wird ruhig und lernt sich im Anblick des Friedens, der ewigen Harmonie in allem Wechsel, über die Misère des Lebens erheben; Liebe und Sinn für höhere Güter werden wieder lebendig — als eine Andere kehrt man in den Berufskreis zurück. Ist so eine Stunde der Leibes- und Seelenerholung nicht das eine oder andere Opfer werth?

Wiederholt hat man mich auch über den hygienischen Werth oder Unwerth der bei den Frauen aus bessern Ständen so beliebten Sports wie: Reiten, Radfahren, Freispielen, Schwimmen, Turnen, Jagen u. s. w. befragt. Es ist nicht Zweck dieses Buches, über all diese Fragen spezialisirt zu verhandeln, vom Kneipp'schen Standpunkte aus aber, den allein ich vertrete, bemerke ich kurz Folgendes:

Das Turnen und andere Leibesübungen.

Das Turnen, sofern die Uebungen sachkundig ausgewählt und zusammengestellt sind, hat für die Frau große Bedeutung, und ich empfehle es aufs Allerwärmste. Die systematisch ausgeführten, hygienischen Turnübungen bieten vielen Frauen (namentlich Städterinnen), die zu vorherrschend sitzender Lebensweise verurtheilt sind, Ersatz für die Feldarbeit und andere Bewegungen der Landbewohnerinnen. Der ewig beschäftigten, nie sitzenden Bäuerin oder Taglöhnerin ist das Turnen kaum nöthig, diese Frauen turnen wahrlich genug den langen Tag über, oft mehr, als ihnen lieb ist.

Was ich systematisches Turnen nenne, ist nicht gleichbedeutend mit den oft so rohen, unweiblichen Kraftproben der professionellen Sportsdamen, die jüngst auch noch das „Fechten" in ihren Turnplan aufgenommen haben — ich meine damit eine Reihe leichterer und ganz leichter Körperbewegungen, die in ihrer Zusammenstellung und Verbindung streng abgemessen, alle Theile des weiblichen Körpers gleichmäßig üben und zur Kraftentfaltung nöthigen. Ich betone: alle Theile des Körpers, denn gerade darin liegt der hohe Vorzug dieser häuslichen Uebungen; obgleich nämlich der tägliche Spaziergang von den wohlthätigsten Folgen ist, niemals vermag er alle Kräfte des Körpers gleichmäßig zur Bethätigung zu bringen.

Die beste Zeit für diese Körperbewegungen ist ohne Zweifel die Morgenstunde, nachdem man den Körper kalt gewaschen und lose bekleidet hat. Das Turnen soll stets bei offenem Fenster vorgenommen werden, da infolge der Anstrengungen vertieftes und lebhafteres Athmen zum Bedürfniß wird. Die einzelnen Uebungen dürfen nicht hastig, überstürzend und nicht ohne häufige Athmungs- und Ruhepausen ausgeführt werden. Besondere Vorsicht ist Schwangeren namentlich während der letzten Monate nöthig, während welcher die Uebungen überhaupt stark reducirt und vereinfacht werden müssen. Frauen von vorherrschend sitzender Lebensweise ist dringend zu empfehlen, diese Bewegungsübungen mehrmals während des Tages zu machen, und sollten sie auch nur wenige Minuten dauern.

1. Kopfkreisen.* Die Hände werden auf die Hüften gestützt, der Oberkörper gerade gehalten, während man mit Kopf und Hals möglichst ungezwungen zuerst von rechts nach links, dann von links nach rechts eine trichterförmige Luftlinie beschreibt. Je weiter der Kreis gezogen wird, je vollkommener mithin die Drehungen sind, um so besser. Man beginnt mit 8—10 Drehungen und steigt im Verlaufe von 4—6 Monaten allmälig bis auf 40 und 80. Für schwache, zu Schwindel geneigte Frauen ist es gut, während des Kopfkreisens die Augen zu schließen.

2. Schulterheben.* Die Uebung ist sehr leicht auszu-

*Die mit einem * bezeichneten Uebungen eignen sich auch für Schwangere,

führen, indem sie nur in möglichst kräftigem Heben und Senken der Schultern besteht; anfangs 8—10mal, später 80—100mal.

3. Armseit-, Armvor-, Armhoch-, Armrückhebe.* Man hebt beide Arme (mit der Handfläche nach unten) seitwärts bis zur Schulterhöhe und senkt sie wieder bis zur Beinhaltung, d. h. daß sie stramm an der Körperseite anliegen. Die Uebung wird von 10—12 bis auf 100mal gesteigert. Dasselbe gilt von der Armvorhebe, wobei die Arme in Schulterhöhe nach vorn gehalten werden. — Die Armhochhebe verlangt, daß beide Arme senkrecht in die Höhe gehalten werden, so daß der Oberarm leise die Ohren streift. — Bei der Armrückhebe, die schwieriger auszuführen ist, sollen beide Arme möglichst wagrecht nach rückwärts gestreckt werden. Bei all diesen Armheben hat das Seit-, Vor-, Hoch- oder Rückstrecken jedesmal von der Beinlage der Arme aus zu geschehen; man läßt sie also nach jeder Uebung wieder abfallen, so daß die Uebung im Takt lautet: eins (auf)! zwei (ab)! — Es folgt eine Ruhe- und Athmungspause von 2—3 Minuten, dann:

4. Armbeuge.* Die Vorderarme werden von der Beinhaltung nach oben gebogen, während der Oberarm unbewegt bleibt. Die Arme haben dabei ungefähr die Stellung wie die unserer trägen Männer, wenn sie beide Daumen in die Armlöcher der Weste hängen und ins Blaue schauen. Die Uebung wird wie die früheren von 10—12mal bis zu 80- und 100mal gesteigert.

5. Beugen der Hand- und Fingergelenke.* Man öffnet und schließt die Hand rasch nach einander, indem man die Finger kräftig nach der Handfläche krümmt (20—100mal); das Handgelenk wird ebenfalls rasch nach einander geübt, indem man bei vollständig ruhigem Vorderarm die Hand hebt und senkt, 10—100mal.

6. Rumpfbeuge. (Von Schwangeren bis zum vollendeten 6. Monat, doch stets mit Vorsicht und ja nicht hastig auszuführen!) Die Hände auf die Hüften gestützt beugt sich der Oberkörper bei völlig ruhigem Unterkörper so tief vornüber, daß man mit den Fingerspitzen der herabhängenden Hand den Boden berühren könnte, d. h. bis Oberkörper und Unterkörper einen rechten Winkel bilden. 10—20—60mal, dann 2 Minuten Athmungs- und Ruhepause.

7. Armkreisen.* Bei dieser Uebung kreisen die Arme radförmig, und zwar erst der rechte, dann der linke; je vollkommener das Mühlrad an unserer Seite wird, je knapper der Arm am Kopf vorbei streift, um so besser ist diese Uebung — zuletzt kreise man mit beiden Armen gleichzeitig; 10—20—40—100mal.

8. Beugen der Zehen und des Fußgelenkes.* Es ist dieselbe Uebung wie beim Beugen der Hand- und Fingergelenke. Man ziehe die Zehen rasch und kräftig nach innen. Zum Beugen des Fußgelenkes steht man nur auf einem Fuße und zwar sollte man nach einigen Wochen ohne Halt minutenlang auf einem Beine stehen können. 10—30—100mal.

9. Kniebeuge.* Wie früher den Oberarm, so zieht man jetzt, auf einem Beine stehend, den Unterschenkel herauf, während der Oberschenkel völlig unbewegt ist; die Beuge ist richtig ausgeführt, wenn der gehobene Unterschenkel wagrecht über dem Boden ist; abwechselnd 10—20—80mal.

10. Rumpfkreisen. (Für Schwangere mit Vorsicht und langsam bis zum vollendeten 5. Monat.) Die Hände auf den Hüften beschreibt man bei unbewegtem Unterkörper mit dem Oberkörper eine möglichst weite trichterförmige Luftlinie, achte aber, daß man bei der Drehung nach hinten nicht das Gleichgewicht verliere, auch mache man die Uebung langsam; je weiter der Kreis wird, um so besser die Uebung. 10—20—60mal, dann Athmungs- und Ruhepause 2 Minuten.

11. Vorhebhalte der Beine.* Indem sich Anfängerinnen und Hochschwangere mit einer Hand stützen wird ein Bein möglichst wagrecht nach vorne gestreckt und wieder beigestellt; die Uebung ist eine der wichtigsten und soll geduldig ausgeführt werden, auch wenn sich das Zartgefühl momentan dagegen sträuben sollte; im Wechsel je 10—20 –60mal mit jedem Bein.

12. Armstoßen.* Anfängerinnen und Hochschwangere machen die Uebung ohne die sogenannten „Hanteln", die Anderen mögen sich derselben bedienen, doch sollen diese nicht mehr als je 3 Pfund wiegen. a) Vorwärts: man ballt, wenn ohne Hantel ausgeführt, die Fäuste, zieht die Oberarme erst vollständig an sich und stößt sie dann kräftig nach vorwärts, als ob man Etwas durchstoßen wollte. Die Uebung ist etwas anstrengend, aber außer-

ordentlich stärkend für Unterleib, Brust und Arme. b) Aufwärts: dieselbe Uebung, mit der Stoßbewegung senkrecht nach oben; beim Zurückziehen stelle man sich vor, als müsse man die Faust oder die Hanteln gewaltsam herunterziehen. c) Seitwärts: dieselbe Uebung, mit dem Stoße nach rechts bezw. links; jede Uebung je 10—20—40—80mal; Athmungs- und Ruhepause 3 Minuten.

13. Beinkreisen.* (Anfängerinnen und Hochschwangere stützen sich mit einer Hand.) Man beschreibt auf einem Beine stehend mit dem freien einen möglichst weiten Kreis, indem man nach vorn beginnend das Bein im Bogen so weit wie möglich seitwärts führt, um es schließlich von hinten wieder beizustellen. Je weiter und je correcter der Kreis, um so gelungener die Uebung. Im Wechsel je 10—20—40mal.

14. Auseinanderschlagen der Arme.* Beide Arme werden über der Brust verschränkt und dann kräftigst nach rechts bezw. links auseinander geschlagen, als ob sich die Hände rückwärts erreichen sollten. Das sogenannte Krachen in den Schultern oder dem Brustkorb ist ohne Bedeutung und soll nicht beängstigen. Je kräftiger das Auseinanderschlagen geschieht, um so besser für den Brustkorb; Schwächliche, Brustschwache, Hochschwangere sollen vorsichtig und langsam zu Werke gehen. Je 10—20—40—80mal.

15. Hockstellung. (Nicht für Schwangere vom 3. Monat an.) Die Uebung ist außerordentlich gesund und regt wie keine andere zur Tiefathmung an, doch ist sie anfangs etwas schwierig auszuführen. Die Hände werden auf die Hüften gestützt, die Fersen fest aneinander geschlossen, vorn die Füße mäßig auseinander gestellt, etwa wie es die Soldaten beim „Anstehen" machen; nun erhebt man sich auf die Zehenspitzen ohne die Fersen zu lockern und läßt sich, immer auf den Zehen bleibend, zur Hockstellung nieder, um sich sofort wieder, aber möglichst langsam, zu erheben. Es dauert oft 8—10 Tage, ehe die Uebung gelingt — dann aber macht sie keine Schwierigkeit mehr. 10—20—60mal.

Die bei jeder einzelnen Uebung angeführten Zahlen sollen angeben, wie dieselbe im Verlaufe von Wochen oder Monaten allmälig gesteigert wird bis zur höchsten angegebenen Zahl. Jede Frau, der ihr Beruf nicht hinreichend und nicht allseitige Be-

wegung gönnt, sollte sich täglich $\frac{1}{2}$—$\frac{3}{4}$ Stunden frei machen und mit aller Genauigkeit diese Uebungen der Reihe nach durchnehmen; sie wird bald den großen Vortheil derselben wahrnehmen. Während des Turnens sei man nur leicht bekleidet, Alles lose, der Rock kurz und weit genug, weiter Umlegekragen, die Aermel nicht eng, die Füße vollständig bloß.

Als eine andere, in mancher Beziehung ebenfalls sehr vortheilhafte Art der körperlichen Bewegung, die sich in ganz besonderer Weise für corpulente Frauen eignet und die weniger complicirt ist, nenne ich das sogenannte Jongliren oder Ballexirspiel. Man hat einen Ball, den man in die Höhe wirft und erst mit beiden, dann mit einer Hand zu fassen versucht; weiterhin wird der Ball abwechselnd von einer Hand aufgeworfen und aufgefangen, bis gehörige Uebung da ist; es folgen dann weiterhin zwei Bälle, die erst gleichzeitig geworfen und gleichzeitig mit je einer Hand aufgefangen werden; später werden sie in Wechselfolge geworfen und gefangen, dann gekreuzt: die rechte wirft und die linke fängt und gleichzeitig wirft die linke und die rechte fängt. Im weiteren Verlaufe werden 3 und endlich 4 Bälle gleichzeitig benutzt. Am besten wechselt man ab, so daß man den einen Tag die „Bewegungsübungen", am anderen das Jongliren vornimmt, oder daß man morgens als Hauptübung das Turnen, tagsüber aber nach Lust und Muße das Jongliren übt. Das letztere kann mit Vorsicht und ohne Hast auch von Schwangeren vorgenommen werden.

Sehr empfehlenswerth, namentlich auch für Schwangere, ist der in Amerika vielfach verwendete „Kraftstähler" oder "Exerciser", ein unscheinbarer, in jedes Zimmer passender Turnapparat, der aus drei Rollen und einer starken elastischen Gummischnur mit 2 Handhaben besteht und zu den vielseitigsten Kraft- und Bewegungsübungen dient. Ich wüßte namentlich für gesegnete Frauen Nichts, was mehr den Unterleib stärken und stählen, die Bauchmuskeln geschmeidiger und elastischer und so in Verbindung mit den Wasseranwendungen die Entbindung mechanisch gewaltloser und schmerzfreier machen könnte, als dieser kleine Apparat.

Die Bewegungsspiele im Freien sind mit wenigen Ausnahmen vorzügliche Uebungen, und darum seien sie Allen,

denen Gelegenheit und Zeit erlaubt, sich an ihnen zu betheiligen, aufs Beste empfohlen. Selbstverständlich gilt auch da Kneipp's Grundsatz: „Mit Maß und Ziel!" Dergleichen weiß die Hofsfende, daß manche dieser Spiele ihr theils aus hygienischen, theils aus Anstandsgründen nicht zu jeder Zeit zu empfehlen, nicht zu jeder Zeit zugänglich sind.

Das Schwimmen ist für gesunde, vollblütige Frauen in der Dauer von ¼—½ Stunde ganz zuträglich, obgleich es für eine Kneippianerin als Abhärtungs- oder Kraftübung nicht strict nothwendig ist; gesunde Kinder das Schwimmen lernen lassen ist gut und praktisch, ganz besonders für Bewohner von Meer- oder Seegegenden, da man oft in die Lage kommen kann, diese Kunst im Dienste des eigenen oder eines fremden Lebens zu verwerthen. Lang anhaltendes und forcirtes Schwimmen hat bei Frauen, auch bei den scheinbar gesundesten, wie ich mich in letzter Zeit wiederholt überzeugen mußte, oft sehr üble Folgen; ich wiederhole daher nochmals: Maßhalten auch hierin; lieber zu wenig, als zu viel! Schwächliche, Blutarme oder gar organisch Leidende dürfen unter keinen Umständen schwimmen. Es mögen dies besonders Mütter heranwachsender Töchter beherzigen! Ich hatte vor Monaten einen Fall von hysterischer Epilepsie bei einem 16jährigen Mädchen aus Bridgeport in Behandlung, der nachgewiesenermaßen forcirtes, stundenlang andauerndes Schwimmen, und zwar während der Pubertätszeit, zur nächsten Veranlassung hatte. Das Kind war von jeher schwächlich und ungewöhnlich blutarm gewesen, ging aber leidenschaftlich gern ins Wasser, bis man es, als sich eines Tages der erste Anfall mitten in der Fluth einstellte, halbtodt ans Ufer brachte. Es dauerte thatsächlich Wochen, bis sich das arme Geschöpf wieder erwärmen konnte. Heute ist das Mädchen — ohne Schwimm- und Tauchübungen — munter wie ein Fisch.

Das Reiten ist im Allgemeinen ein Sport der privilegirten „Oberen Vierhundert", wie man in Amerika sagt, wenngleich jede richtige Farmersfrau der alten Art ihr Pferd nicht weniger gut beherrscht. Ich selbst entsinne mich noch gar wohl der Jahre, wo ein kecker Ritt im Morgengrauen auf stillem

Waldwege zu meinen glücklichsten Stunden zählte — die Zeit aber bringt statt der Ideale praktische Ueberlegung, und so bin ich heute der Ansicht, daß die Wenigen, denen es gegönnt ist, *wenn sie gesund und kräftig gebaut sind*, immerhin sich an einem mäßigen Ritte vergnügen mögen. Wo aber Blutarmuth und Neigung zu Mutterleiden vorhanden sind, wo Schwächliche, Schwangere und Frauen mit starker Menstrualblutung oder Hämorrhoiden in Frage kommen, *da fällt das Reiten von vornherein weg*. Selbstverständlich darf auch kurz nach einer Entbindung und während der Monatsblutung kein Ritt unternommen werden. So manche Frau hat ihre ungezügelte Reitlust mit lebenslänglichem Siechthum bezahlt. Was will man aber machen, reiten will Jeder und wär's auch nur — ein Steckenpferd.

Die Frau auf dem Stahlroß! Ich bin in heller Verlegenheit; zwar glaube ich meinen alten, ehrwürdigen Meister recht gut zu kennen, seine Lehren und Ideen alle mit ganzer Seele in mich aufgenommen zu haben, was er aber sagen oder was für ein Gesicht er machen würde, wenn ihm eine „Radlerin", vielleicht gar im Pluderhöschen begegnete — wirklich! ich weiß es nicht! *Vermuthen* muß ich aber, und zwar stark vermuthen, daß er sein gnädigstes Gesicht *nicht* aufsetzen würde, und ich müßte mich schwer irren, brummte er nicht Etwas wie: „verrücktes Weibervolk." Das ist eine heikle Sache mit dem Radeln vonseiten der Frau. Millionen sitzen heute auf dem Stahlgefährt, aber wie dem auch sei, gewöhnen konnte ich mich bisher doch nicht an den Anblick radfahrender *Frauen*. Ich betone dies Wort, denn abgesehen zunächst von allem Anderen — ein *Mädchen* läßt man am Ende sitzen und radeln, die Jugend hat ja überhaupt mehr Privilegien — eine Frau aber und *Mutter* auf dem Rad....! Liebe Leserin! ich fürchte, dieser Gegenstand macht mich parteiisch und ich lege am Ende mehr *persönliche* Ansicht in die Sache hinein, als ich sollte. Im Folgenden will ich darum über das Radfahren der Frau nur noch einige Worte vom rein *hygienischen* Standpunkte aus sagen: 1) Für alle *Kränklichen*, an den *Geburtstheilen Schwachen oder zu Mutterleiden Disponirten*, für alle *Blutarmen*,

Herzkranken, Hämorrhoidalleidenden, Schwangeren ist vom Bicyclefahren gar nichts weiter zu sagen; sie dürfen, wenn ihnen die Gesundheit lieb, nie ein Rad besteigen. 2) Auch für gesunde Frauen birgt das Radfahren auf den bis heute construirten Bicycles große Gefahr für ihre Gesundheit in sich; das gilt ganz besonders von den sportswüthenden Damen, wie wir sie in Amerika die schwere Menge haben. Wie vielfach die schwersten Hämorrhoidal- und Mastdarmleiden ihre Entstehung dem Fahrrad danken, das lehrt mich meine Praxis fast täglich. Wie oft datiren ferner erschwerte Menstruationen mit abnorm starkem Blutverlust vom Gebrauche des Fahrrads her! Auch davon wüßte ich Manches zu berichten. Dazu treten bei Radfahrerinnen noch häufig auf: Herzklopfen, Congestionen nach Brust und Kopf, Zittern der Beine, ja nicht selten beim forcirten Fahren temporäre Lähmungen u. s. w. Kurzum, ich halte dafür: wenn man schadlos radeln kann, ist's gut, je weniger die Frau radelt, um so besser; wer aber radelt, sorge wenigstens für einen Sattel, der den hygienischen Anforderungen entspricht.

Soweit über die körperliche Abhärtung. Wer diese Vorschriften sich zur Richtschnur nimmt, mag fest überzeugt sein, daß, wenn er nicht unheilbar krank ist, er zu einem Grade der Widerstandsfähigkeit gegen alle Schädlichkeiten von innen und außen gelangen kann, daß ihm das Leben nicht mehr zur Last und Beschwerde, sondern zur Wohlthat wird. Die Kneipp'sche Abhärtung allein vermag dem Weibe der Gegenwart die Kraft und Frische früherer Zeiten wiederzubringen, sie zaubert Rosen auf die bleichen Wangen, sie gibt dem müden, unstäten Auge Ruhe und Glanz, der Haut Fülle und Festigkeit, den Formen Blüthe und Rundung — dem Gemüthe aber Frohsinn und Humor.

Es ist keineswegs Uebertreibung, wenn begeisterte Kurgäste, die das Vorgehen in guten Kneippanstalten studirt und miterlebt haben, in Rufe der Bewunderung ausbrechen über Das, was sie gesehen. So wurden mir einst für den „Kuranzeiger" in Wörishofen von einem angesehenen Fabrikherrn aus Berlin folgende

Zeilen übermittelt: „Jetzt halte ich das Wiederaufleben der alten germanischen Frauenkraft für möglich; die Kneippkur und das Kneipp'sche Leben sind wohl im Stande, ein neues Geschlecht erblühen zu lassen, ein Geschlecht mit neuem Blut und neuen Lebensgeistern ..... Dann erstehen wieder die majestätischen Frauenbilder voll Anmuth und Kraft, von denen sie uns überliefern, daß sie abgehärtet wie der stärkere Gatte diesem gefolgt sind in Kampf und Sieg — Heldenweiber." Wenn auch diese Worte gar schwungvoll gehalten sind, sie versprechen nicht zu viel, sofern nur die Bedingungen erfüllt werden, die das Geheimniß dieser Umwandlung bergen, — wenn man in seinem ganzen Leben zurückkehrt ans Herz der Natur — in ihr liegt die Zauberkraft, in ihr der „Jungbrunnen."

III.

Seelendiätetik oder seelische Abhärtung.

Die geistige Disciplin ist für Gesundheit und langes Leben von derselben eminenten Wichtigkeit, wie die bisher besprochene physische Abhärtung. Wo jäher Wechsel der Stimmung, wo Gram und Kummer, Schwermuth und Traurigkeit, fesselose Leidenschaften die Seele verheeren, da ist bei aller Körperpflege keine Heilung und keine dauernde Gesundheit möglich. Geist und Körper stehen im innigsten Wechselverkehr, in engster Verbindung, sind also vollständig von einander abhängig und beeinflussen sich gegenseitig unaufhörlich. Der kranke Körper drückt den Geist nieder, beschwert das Gefühl, trübt die ganze Stimmung, und umgekehrt beeinflußt der kranke Geist den Körper; wir sehen, wie heftige Erregungen und Affecte, plötzliche Alterationen, nagender Kummer u. s. w. die Kraft völlig brechen, den Leib in schweres Siechthum ziehen können. Unsere Pflicht also ist es, im Interesse der eigenen Gesundheit stets mit dem Aufgebote aller Energie den Gleichmuth der Seele zu wahren, die Leidenschaften gewaltsam niederzukämpfen und nie die Herrschaft des Willens preiszugeben. Es ist ja wahr, nicht immer gelingt dies Meisterstück der Selbstbestimmung, namentlich dann nicht, wenn man ein leidenschaftliches Temperament als trauriges Erbtheil der Eltern mit sich trägt; schwer wird der Kampf auch, wenn der kranke Körper den Geist mit dunklen Fittigen niederhält. Da heißt es dann täglich und unverdrossen den Kampf ums Gleichgewicht der Seele aufnehmen und nicht ruhen, bis dasselbe wieder hergestellt ist, bis sich die brandende See endgültig glättet. Seelenruhe und frischer, fröhlicher Muth sind köstliche Himmelsgaben, die Demjenigen, in dessen Seele ein freundlicher Engel sie gesenkt, über tausend Schicksalstücken und Widerwärtigkeiten

des Lebens hinweghelfen, wo ein Anderer sich in grimmer Verzweiflung verzehrt oder, geistig gelähmt, muthlos die Waffen streckt. Vernunft und Wille können und müssen die Herrschaft der Seele erringen, nur muß die Vernunft auf dem Throne bleiben und der Wille sich unaufhörlich an sich selber stählen. Auch da rufe ich Allen wieder den Kernspruch unseres ehrwürdigen Meisters zu: „Schrittweise und ohne Unterlaß!“ Unser Muth kann nie zu groß sein, ja — man vergebe die kühne Behauptung — mir scheint, als ob die Wenigen, die mit gewissermaßen stoischem Gleichmuthe das Leben stets nehmen, wie es ist, nicht die Unglücklichsten sind; sie verfügen allezeit über eine Art Galgenhumor, der Allem Trotz bietet und darum nie aus Ruhe und Fassung gerathen läßt. So oft fallen mir die muthig-kecken Worte des alten Horaz ein, die mich in meiner herben Studienzeit so oft belebt und neu ermuthigt haben: „.... si fractus illabatur orbis, impavidum feriunt ruinæ (und wenn der Erdball zusammenstürzt, der Muthige und Unerschrockene steht unentwegt in den Trümmern).“

Dritter Theil.

Das Kneipp'sche Heilsystem und die kranke Frau.

Vorbemerkung für meine Leserinnen.

So wäre ich jetzt direct im Krankenzimmer angelangt und im Begriffe, die Rolle des Lehrers und Berathers mit der des Kneippparztes zu vertauschen. Nun kann ich aber, um jedem Mißverständniß und event. Irrungen vorzubeugen, nicht umhin, bei Beginn dieses wichtigsten Theiles der vorliegenden Arbeit, meinen Leserinnen noch einige erklärende Worte ans Herz zu legen.

Wie schon im Ersten Theile dieses Werkes gesagt wurde, ist die Kneippkur, so zahlreich und auffallend ihre Erfolge auch in schwierigen und sehr schweren Fällen sind, nicht im Stande, alle Krankheiten, auch nicht alle Frauenkrankheiten, zu kuriren. Wo sie kuriren soll, muß sie wenigstens noch eine quasi Handhabe zum Beginne finden, d. h. die Krankheit, namentlich die schwere, organische, darf noch nicht zum letzten Stadium gediehen sein, noch nicht alle Naturkraft und jeden Tropfen gesunden Blutes aufgezehrt haben; die Schwerkranke darf noch nicht im höchsten Greisenalter stehen — das sieht jeder Denkende ein. Wunder, in des Wortes verwegenster Bedeutung, — darf man auch von der Kneippkur keine erwarten, wenngleich sie zahlreiche wunderbare Kuren zu verzeichnen hat. Was mir weiter ernst am Herzen liegt, ist die Gefahr der Selbstbehandlung, die bei manchen Patientinnen nun einmal nicht vermieden werden kann. Nicht, als ob die Kneippkur als solche eine Gefahr in sich bärge, — es ist im Gegentheil ein ganz eigener Vorzug dieses Systems, daß es auch beim häuslichen und Selbstgebrauche große Erfolge erzielt. Grund meiner Befürchtungen sind jene Patientinnen, die sich weder um Warnungen, noch um Vorschriften kümmern, noch auch ihren Zustand ernst und richtig auffassen, die mit Beiseitesetzung aller Vorsichtsmaßregeln auf eigene Faust die Kur bestimmen und nach ihrem Dafürhalten durchführen. Es gibt

viele solcher Frauen; ich habe mehr Erfahrungen mit ihnen gemacht, als mir lieb ist, darum die Erwähnung. Sie lesen Etwas flüchtig durch, finden es nicht nach ihrem Geschmack, modeln es um und halten sich selbst für befähigt, die schwierigsten hygienischen Probleme zu lösen. Mißglückt das Wagniß — so ist die Kur nichts werth, die Geschichte ist „Humbug"; sie schütten das Kind mit dem Bade aus und liefern den Gegnern der Kneipp'schen Sache stets willkommenes, wenn auch noch so zweifelhaftes Material zu schadenfrohen Angriffen, durch die so viele Unerfahrene eine Sache verurtheilen lernen, ohne sie nur zu kennen.

Ich bitte darum die Leserinnen, die im Vertrauen auf die Kneipp'sche Sache mit Hilfe dieses Buches gesunder werden oder sich heilen wollen, in ihrem eigenen Interesse folgende Winke streng zu beachten:

1. Wenn die Patientin über Art und Charakter ihres Leidens nicht vollkommen klar und sicher ist, etwa durch kürzlich eingeholtes ärztliches Gutachten, oder in Fällen, wo kein Zweifel an der Natur des Leidens übrig bleibt, z. B. bei Krampfadern, allgemeiner Nervosität u. s. w., dann verlange sie von einem tüchtigen und gewissenhaften Arzte über ihr Leiden Aufschluß und *genaue Bestimmung desselben*. Es ist traurig, hier noch den Rath hinzufügen zu müssen, die Frau möge dem Arzte den Grund ihres Begehrens *nicht* mittheilen, — wir haben eine große Zahl von Aerzten, die nicht aus Ueberzeugung, sondern lediglich aus Kastenstolz und Brotneid der Kneipp'schen Sache feindlich gegenüber stehen und demgemäß agitiren. Die Diagnose oder Krankheitsbestimmung ist der Frau sehr wichtig, weil davon die ganze Art der richtigen Kneipp'schen Behandlung abhängt. — Möge die kranke Frau sehr vorsichtig sein mit der *Selbstbestimmung* ihres Zustandes, gar oft täuscht sie sich über denselben, noch öfter verwechselt sie Krankheit und Symptom, und gar oft hält sie ihr Uebel für unbedeutend, während es bereits von ernster Natur ist. Solchen Täuschungen begegnen wir namentlich auf dem schier unbegrenzten Gebiete der nervösen Leiden.

2. *Ist die Diagnose sicher, dann mache es sich die Kranke zur strengen Pflicht, die Vorschriften,*

die sich auf ihren Fall beziehen, mit allem Eifer zu studiren, die Art der Anwendungen zu lernen und dann mit aller Genauigkeit und Ausdauer ihrer Kur zu leben. Sehr viele scheinbare Mißerfolge und Halbkuren müssen auf den Umstand zurückgeführt werden, daß so wenige Patienten die nöthige Ausdauer und Geduld haben. Man möchte mitunter selbst Geduld und Langmuth verlieren, wenn man Patientinnen vor sich hat, die 5, 10, 20 oder mehr Jahre ein Uebel mit sich herumgeschleppt, die alle erreichbaren ärztlichen Consultationszimmer besucht haben, die nichts oder wenig mehr hofften, und nun, nachdem sie die Wasserkur begonnen haben, soll „die Lumperei in ein paar Tagen weggewaschen sein," wie Kneipp sich entrüstet ausdrückt. Das ist ein Jammern und Klagen und ein mühsam gezügelter Unmuth darüber, daß die Krankheit nicht schon nach etlichen Wochen gehoben ist! Aus diesem Grunde habe ich mir zur Regel gemacht, wenn eine Kranke kommt, sie zu fragen: „Willst Du Ausdauer haben und Geduld? wenn „Ja", ist's gut, dann hoffe ich schon viel, wenn „Nein", gehe ruhig wieder Deine Wege — Dir hilft die Kneippkur in Ewigkeit nicht." — Also Ausdauer und Geduld während der Kur ist eine weitere, ist eine Hauptforderung und -bedingung zu einem glücklichen Erfolge; dieser Muth, dieses lebendige Vertrauen in das Können und Vermögen der Natur darf nicht wanken, wenn sich während der ersten Kurzeit kein Erfolg, ja oft scheinbarer Rückschritt zeigt. Allen Kranken und Unerfahrenen zum Troste sei es gesagt: die Kneippkur pflegt in den meisten Fällen während der ersten Wochen erhöhtes Krankheitsgefühl und namentlich zwischen dem 7. und 14. Tage eine Art Krisis, wenn ich so sagen darf — hochgradige Müdigkeit und Schlaffheit, Unlust, Schläfrigkeit u. s. w. — hervorzurufen, die stets als gute Zeichen für den endlichen Erfolg der Kur zu betrachten sind. Meist wenige Tage nach dieser „Krisis" bemerkt die Patientin schon einigen Fortschritt, und wenn auch im Verlaufe der Kur noch mehrmals kleinere Rückfälle vorkommen — sie dauern selten mehr an und weichen schließlich dauernder Besserung oder völliger Genesung. So manche Kranke meinte, sie habe in einem der Kneipp'schen Bücher gelesen, wie diese und jene Krankheit

in 2—3 Tagen, manche nach 2—3 Wochen vollständig geheilt worden seien. Liebe Leserinnen, *das ist falsch verstanden; solche Kuren sind auch bei Kneipp Ausnahmen und Seltenheiten.* In vielen Fällen meint Kneipp auch gar nicht, daß der Fall in solcher Zeit *geheilt*, sondern nur bedeutend gebessert worden sei, oder daß die Schmerzen aufhörten. Ich habe an der Seite Kneipp's viele, sehr viele Krankheitsbilder studirt und verfolgt, persönlich und brieflich, bei Männern und Frauen — *stets sind die Blitzkuren die Ausnahmen gewesen*, und sie werden es, der Natur der Sache gemäß, *immer bleiben*. Mit dem Gesagten will ich Niemandem den Muth nehmen oder den Glauben beibringen, als dauere *jede* Heilung nach Kneipp'schen Grundsätzen sehr lange Zeit — bei eifriger und gewissenhafter Kur tritt im Gegentheil die Heilung durchschnittlich *früher* ein, als bei jeder anderen Behandlung, aber — über Nacht geht's nicht.

3. Wo es sich um *schwere* Krankheitsfälle handelt, möchte ich dringend rathen, sich in eine nachgewiesen *echte* Kneipp'sche Anstalt, die unter sachkundiger Leitung steht, zur Behandlung zu begeben, oder, wenn dies unmöglich, sich wenigstens brieflich um Rath und Ueberwachung der häuslichen Kur dorthin zu wenden.

4. Jede Kranke, die sich der Kneippkur unterziehen will, muß gleichzeitig die Kneipp'sche Lebensweise zur ihrigen machen; diese bildet ja das Fundament einer erfolgreichen Kur und ist zugleich eine der stärksten Heilkräfte. In tausend Fällen ist die verkehrte Lebensweise die eiserne Hand, welche Gesundheit und Wohlbefinden erbarmungslos niederhält. Da heißt es darum, wie ich schon früher gesagt habe: entweder — oder! Und dies gilt an allererster Stelle Jenen, die vor lauter „Leben" Gesundheit und Leben gefährden.

5. Eine andere Forderung geht dahin, daß mit dem Beginne der Kneippkur alles Mediziniren und „Doctern" einfürallemal und zwar vollständig *aufzuhören hat*. „Hie Medizin — hie Wasser; wähle!" pflege ich meinen Patienten zu sagen — *besser kein Kneippianer, als ein halber*.

Zum Schlusse Allen die Versicherung: wo immer eine

Kranke die für ihren Fall vorgezeichneten Anwendungen ausführt, kurz, die Kur macht, — da kann, wenn anders sie sich genau an die Vorschriften hält, niemals ein Nachtheil für sie aus dieser Kur resultiren. Die Applicationen sind so mild gewählt, in Zahl und Dauer so ängstlich auch dem schwächsten Organismus angepaßt, die Vorschrift über Diät und sonstige Lebensweise so ganz und ausschließlich naturgemäß, daß jede Kranke nur gewinnen kann und wär's einzig hinsichtlich ihres Allgemeinbefindens.

Wollte Gott, ich vermöchte alle meine Leserinnen mit dem lebendigen Vertrauen für die Kneipp'sche Sache zu erfüllen, welche sie verdient; wahrlich, in tausend Fällen, wo die allopathische ärztliche Behandlung sich als ohnmächtig bekennen muß, ist die Kneipp'sche Kur noch der letzte Rettungsanker. Wie Viele haben dies zu ihrem unaussprechlichen Troste erfahren, wie Viele preisen in dieser Stunde ihr gütiges Geschick, das sie in die Arme dieses segensreichen Systems geführt!

I.

Nervenleiden.

Wo soll man auf dem Gebiete der Nervenkrankheiten beginnen, wo enden? Die Zahl der Nervenkrankheiten und der nervösen Leiden ist Legion, so daß man kaum mehr Bezeichnungen genug für sie findet. Dieser Umstand allein schon spricht eine laute, verständliche Sprache, er zeigt uns deutlich die Ohnmacht der modernen Medizin, die unter all den unzähligen Mitteln, über die sie verfügt, kein einziges eigentliches Heilmittel besitzt gegen diese Hydra unter den Zeitkrankheiten. Was helfen da alle Entdeckungen, was die tiefsinnigsten Abhandlungen über Entstehung, Art und Charakter der Krankheit, was die kühnsten Theorien ihrer Heilung, wenn derweil das Uebel weiterfrißt und der Schaden unheilbar wird! Wir können den Flug der Zeit nicht hemmen, den treibenden Pulsschlag unsrer Welt nicht halten, wir sind auch machtlos gegenüber den gewaltigen Strömungen des Geistes, die das Angesicht der Erde thatsächlich verändern — aber wir können retten, was noch zu retten ist und die Grundlage schaffen zu einer neuen, gesunden, kraftvolleren Generation; dann ist das Erbe, das wir hinterlassen, unendlich größer, als die ganze erdrückende Wucht und die sinnenbethörenden Errungenschaften unserer Uebercultur, größer, als alle die gepriesenen Siege der Wissenschaft, einer Wissenschaft, die Alles bietet, nur nicht das reelle Glück und die Wohlfahrt des Volkes.

Die Heilung aller Leiden, welche wir unter dem Sammelnamen „Nervosität“ kennen, muß eine Heilung des ganzen Menschen sein. „Man entferne erst die Ursachen, dann schwinden die Folgen schon von selbst“, dieser Satz gilt auch hier; so lange die Lebensweise nicht vereinfacht und naturgemäßer gestaltet wird, so

lange nützen alle anderen Bemühungen nichts. Was hilft es, die Wunde zu verkleben, so lange das Gift in ihr wühlt? Neben der vereinfachten Lebensweise aber leistet die mild durchgeführte Kneipp'sche Kur nicht selten Wunderbares, und man darf wohl ohne Uebertreibung sagen, daß das kalte Wasser noch die einzige Rettung aller nervenschwachen und nervös überreizten Kranken ist.

1. Nervenschwäche (Neurasthenia).

Die Nervenschwäche, auch reizbare Nervenschwäche genannt, ist nach übereinstimmender Ansicht der meisten Aerzte eine auch in der Frauenwelt häufig vorkommende Krankheit. Schlechte Säfte und schlechte Blutmischung und infolge dessen mangelhafte Ernährung der Nerven bilden die allgemeine Ursache dieses schweren Uebels. Diese Krankheit ist überall anzutreffen, in Amerika aber ist sie geradezu die nationale Krankheit. Hier haben wir den rücksichtslosesten Kampf ums Dasein, die fiebernde Eile vom Morgen bis in die Nacht, die flüchtige, halbe, schlechte Ernährung, die, gleichsam im Sprunge, mit halbem Bewußtsein abgethan wird, unbekümmert darum, wie sehr der erschöpfte Organismus darunter leidet. So halten es Tausende von Männern und Tausende von Frauen, — so auch Jene, die nicht zum öffentlichen Wettbewerb der Kräfte gezwungen sind, ihre Ernährung ist darum nicht besser, ihr Kräfteverbrauch nicht geringer. Der Staub der Arbeit schwärzt zwar nicht ihr Angesicht, macht ihre Hand nicht schwielig, aber andere Würmer nagen an ihrem Seelenmark. Auch hinter dem lächelnden Gesichte unserer Gesellschaftsdamen hat der siechmachende Geist der Zeit eine Werkstätte der Zerstörung gefunden: wer nennt die Misèren des modernen Ehelebens, die ungezügelten Gierden nach Besitz, nach Anerkennung, nach Herrschaft, den sengenden Gram über fehlgeschlagene Hoffnungen, über Enttäuschung, den aufreibenden Zwang, den Convenienz und Politik aufnöthigen, alle die ausgesuchten Raffinements in gewissen Cirkeln, das ausschweifende, tolle Leben, das Uebermaß in jeglichem Genusse, die geheimen Frevel gegen Natur und Sitte, — wahrlich, das sind zahlreiche und unermüdliche Arbeiter in jener Werkstätte, das sind der Ursachen genug zu jener traurigen Krankheit, die wir Nervenschwäche oder Neurasthenie nennen.

Betrachten wir das Krankheitsbild der Nervenschwäche des Näheren, so begegnen wir erst irgend einer länger dauernden geistigen oder körperlichen Ueberanstrengung, zusammen mit unzureichender, fehlerhafter Ernährung; es zeigen sich leichtere Verdauungsbeschwerden dieser oder jener Art, häufig Verstopfung, mangelhafter, träger Stoffwechsel und darum auch unvollkommene Hautthätigkeit und verminderte Transpiration. Was Anderes ist von anhaltenden, derartigen Zuständen zu erwarten, als allmälige Verschlechterung der Säfte und des Blutes, verbunden mit stetiger Abnahme der allgemeinen Lebenskraft und Lebensenergie, vor Allem Schwächung des Gehirns, das mit vollem Rechte das vornehmste Lebensorgan genannt wird, und das sich allein aus dem Blute nährt. Wo aber keine richtige, normale, kräftige Ernährung des Gehirns stattfindet, wo keine rechte Functionskraft mehr vermittelt wird, da muß bei dennoch fortgesetzter Anstrengung der Kopf ermüden, immer häufiger und stärker ermüden, bis die Erschöpfung und Ermüdung permanent, die reizbare Schwäche der Nerven zum chronischen Zustand geworden ist.

Wir haben es im Weitern mit verschiedenen Formen dieser Krankheit zu thun, je nachdem dieselbe diesen oder jenen Körpertheil in besonderer Weise befällt; so kennen wir bei großer Schwäche und Reizbarkeit der Gehirnnerven die cerebrale Neurasthenie (Neurasthenia celebralis) als eine außerordentlich häufige Erscheinung: die Kranken klagen über Druck im Kopfe, beständige Ermüdung bei der geringsten Anstrengung, Schwäche des Gedächtnisses, Unfähigkeit zu denken, es ist den Kranken, als ob ihr Kopf „vernagelt“ sei, dazu kommt häufig Kopfschmerz, hochgradig gereizte Stimmung, nicht selten zu förmlichen Wuthausbrüchen sich steigernd, Herzklopfen, Beängstigungen, Furchtsamkeit, plötzliches Erschrecken, bei wirklichen Gefahren dagegen stumpfe Gleichgültigkeit u. s. w. — oder wir haben es mit der sogenannten spinalen Neurasthenie (Neurasthenia spinalis) zu thun, d. h. mit der reizbaren Schwäche vorherrschend der Rückenmarksnerven. Empfindliche, mitunter heftige Schmerzen im Kreuz, in der ganzen Wirbelsäule, plötzliche Ermüdung, hohe Erregbarkeit oder sogenann-

tes „Eingeschlafensein“ der Extremitäten, häufig kalte Füße, kalte feuchte Hände, ferner Schlaflosigkeit oder gestörter Schlaf, Zuckungen in den Gliedern, Flimmern, Ohrensausen, Zittern, Platzfurcht, Schwindel u. s. w. sind die gewöhnlichen Erscheinungen. So vielfach und zahlreich sind die Symptome dieser Krankheit, daß unerfahrene Kranke meist der Ansicht sind, ein ganzes Heer von verschiedenen Krankheiten tobe in ihrem Körper; namentlich schließen sie von den zahlreichen Verdauungsstörungen auf die verschiedensten Magenleiden, so daß sie schließlich ganz und gar den Muth und den Glauben an Heilung verlieren; sie sind, wenn das Leiden ausgebildet vorhanden ist, sich selbst und ihrer Umgebung zur Last.

Die Heilung der Neurasthenie ist mittels der Kneipp'schen Wasserkur möglich und zwar ist eine gründliche und dauernde Heilung zu erwarten, aber — das möge jede neurasthenische Frau wissen — die Kur ist lang und muß sich aufs Kleinste in ihrer Lebensweise erstrecken, sie braucht Geduld und Ausdauer!

Zunächst ist das Hauptgewicht auf Ernährung und Lebensweise im engeren Sinne zu legen; die geistige wie körperliche Ueberanstrengung ist allen Ernstes zu meiden, dafür sind häufige, aber nicht ermüdende Spaziergänge im Freien, namentlich in sonniger Waldluft, leichte Arbeiten (aber nicht Nähen oder Stricken!) an frischer Luft, Vermeidung der ehelichen Zusammenkunft, Gemüthsruhe, vor Allem aber kräftige, reizlose, rasch blutbildende, also ausschließlich Kneipp'sche Ernährung! Blutbildung und dadurch neue, lebenspendende Ernährung der Gehirnmasse, der Nerven überhaupt — ist das Wichtigste.

Als diätetische Winke empfehle ich zu besonderer Beherzigung: täglich 4—6—8maliger Milchgenuß (abgekochte Süßmilch, Sauer- und Buttermilch), doch stets in kleinen Portionen, etwa 3—6 Löffel voll je mit einem Bissen Kraftbrot; zartes und stets in leichtverdaulicher Form zubereitetes Fleisch, Hafergrütze, Griesbrei, Kraft- und Schleimsuppen, alle Arten leichter, nicht blähender Mehlspeisen, Kleienabsud abwechselnd mit der Milch getrunken, leichte Gemüse, Obst, namentlich Apfelobst nach Belieben. Spirituosen sind gänzlich zu vermeiden, guter Apfelmost oder Honig-

wein bilden, neben frischem Quellwasser, gesunde Getränke. Für die neurasthenische Frau ist es von Wichtigkeit, die Speisen vollkommen zu Brei zu kauen und nie große Mengen auf einmal zu genießen.

Die engeren *Kurvorschriften* sind für Neurastheniker schwer aufzustellen, da auch nicht *ein* Krankheitsbild genau dem anderen gleicht, und jede Kranke sich z. B. anders zu *denselben* Wasseranwendungen verhält. Im Allgemeinen gilt der Grundsatz: *so mild und vermittelt wie möglich!* Die Güsse werden bei Schwerleidenden mit cerebraler Neurasthenie, d. h. mit reizbarer Kopfnervenschwäche, während der ersten Kurwochen meist gar nicht oder aber stets erst nach vorausgegangener Oberwaschung gegeben, auch nie mit vollem, sondern nur mit ¾ Strahl, und nie länger als 1 Minute. Wo das Barfußgehen Kopfbeschwerden verursacht, ist es während der ersten Zeit durch Sandalentragen zu ersetzen; das Wassertreten wird in diesem Falle 1—2 Wochen durch rasches kaltes *Abwaschen* der Füße, namentlich der Fußsohlen, sowie durch Barfußgehen *im Zimmer* eingeleitet.

Schwerleidende weibliche Neurastheniker mögen sich an folgende *Kurvorschriften* halten:

1. Woche.

Thee von wenig Wermuth und Johanniskraut, täglich 1 Tasse in 3 Portionen.

1. Tag Okw — Sw*
2. „ Gw — Sw
3. „ Okw — Gw
4. „ Gw — Kn
5. „ Okw — Kn
6. „ Gw — H
7. „ Okw — Kn

2. Woche.

Thee von Erdbeerblättern, Thymian und Waldmeister, täglich 1 Tasse in 3 Portionen, halb mit Milch.

1. Tag Gw — H
2. „ Okw — 4fT, warm, ¼ Stunden, mit Heublumenabsud.
3. „ Gw — S
4. „ Gw — Kn
5. „ Gw — Ua, kalt, mit Essig und Wasser, 1 Stunde.
6. „ Okw — H
7. „ Okw — Gw

*Die Erklärung der Abkürzungen für die technischen Benennungen dieser Anwendungen s. S. 47.

3. Woche.

Thee wie 2. Woche.
1. Tag 4fT, kalt, ¾ St. — Gw
2. „ O — Kn
3. „ Gw — H
4. „ Ua, kalt, 1 St. — H
5. „ O — Sb, lauwarm, in Thymianabsud, 10 Min.
6. „ O — Kn
7. „ O — H

4. Woche.

3mal H
2mal O
2mal Kn
Thee wie 2. Woche.
Täglich Wg 2 Min.

Weiterhin:

4fT, warm, ¾ St., — S	2 Tage
O — H	3 „
Okw — Kn	2 „
Gw — S	2 „
O — Kn	4 „
Ua, kalt, 1 St. — Gw	1 Tag
O — S	2 Tage
G, warm, mit Heublumenabsud, ¾ St. — O	3 „
Warmes Thymianbad, 23° R. (85° F.), 15 Min., und nachher Gw	1 Tag
O — S	3 Tage
O — Kn	6 „
Gw — H	1 Tag

Thee wie 2. und 3. Woche mit etwas Milch. Täglich Wg 2 Min.

Okw — R (schwach)	1 Tag
Okw — S	1 „
Okw — Kn	2 Tage
Gw — V (schwach)	1 Tag
Okw — H	3 Tage

Warmes Thymianbad, 28° R. (95° F.), 15 Min. und nachher Gw 1 Tag

---

Ua u. Oa, kalt, 1 St. — Gw	1 Tag
Gw — Okw	1 „
Okw — R	1 „
H — R	1 „
Gw — Kn	1 „
O — H	3 Tage
G, warm, mit Heubl., ¾ St. — H	1 Tag
O — S	3 Tage
O — H	2 „
4fT, warm, mit Heubl. — H	3 „
Gw — V	1 Tag
Gw — H	1 „
Gw — Kn	1 „
Gw — V (schwach)	1 „

Eine Woche lang täglich 1 Messerspitze Wermuthpulver in der Suppe. Thee von Angelika, Tausendguldenkraut, Minze und Melisse, täglich 1 Tasse in 3 Portionen.

Nach Beendigung dieser 3monatlichen Kur halte man 14 Tage Ruhe bei 3 Gw während der Woche; hierauf wird die Kur bei der letzten Woche begonnen und rückwärts bis zur ersten Woche durchgenommen, worauf abermals eine monatliche Ruhepause bei wöchentlich 1 Gw und 1 H gemacht wird.

Für die Folge gilt dann Alles, was im Zweiten Theile dieses Buches über Abhärtungsübungen gesagt ist. Die Diät kann vom Ende der 12. Woche an in die gewöhnliche Kneipp'sche Ernährungsweise übergehen; auch der eheliche Verkehr soll im Interesse der Kranken nicht früher eintreten.

2. Nervöses Herzklopfen (Palpitatio cordis nervosa).

Dies Uebel kann für die Kranken mitunter zur furchtbaren Plage werden, obgleich kein organisches Herzleiden vorhanden, der Zustand auch gar nicht gefährlich ist. Die Ursachen des Leidens sind mannigfache, denn da es keine selbstständige Krankheit ist, sondern stets als Symptom oder Folgezustand einer solchen auftritt, so können Nervenleiden wie Neurasthenie, Hysterie, große Allgemeinschwäche, Unterleibskrankheiten, hochgradige Blutarmuth, Erregungszustände durch Genuß von Alkoholien, Giften, starkem Kaffee, Aerger und Aufregungen, nicht selten auch krankhafte Gasbildung und Stauungen der Gase u. s. w. die Ursache bilden. In den weitaus meisten Fällen ist das nervöse Herzklopfen ein Begleitzustand allgemeiner Nervosität. An diesem Herzklopfen krankt heute ein Großtheil unserer Frauen; schon die Kleinen und am meisten die halbreifen und der Pubertät entgegengehenden Mädchen laboriren an dem Uebel; man spricht sie an, und das Blut schießt ihnen in die Schläfen, das Herz hämmert zum Zerspringen, noch lange, lange nach der unmittelbaren Veranlassung.

Die Symptome sind, wie bereits oben bemerkt, nicht selten recht lästig, ja, sie können in solcher Stärke auftreten, daß der Leidenden das Leben thatsächlich zur Qual wird. Das gilt besonders von dem sogenannten periodischen Herzklopfen, dem nicht wenige Frauen unterworfen sind, und das mit der Regelmäßigkeit einer Uhr sich einstellt und verschwindet. Große Unruhe, rothes Gesicht, glänzende Augen, Angstgefühl bis zur Todesangst, Athemnoth, aufgetriebener Unterleib, Aufstoßen u. s. w. — das alles sind Vorboten und theilweise Begleiterscheinungen dieses Herzklopfens; nach 1—2 Stunden, oft später, oft früher, verschwindet der Anfall, um erst nach 6, 8 oder 10 Tagen, ja oft erst nach einem Monate wieder zu erscheinen. Dauert das Leiden

schon längere Zeit, dann zeigt sich als gewöhnliches Symptom große Unruhe und unbestimmte Furcht, beständige, nagende Aengstlichkeit; jede größere Anstrengung, rasches Gehen, Treppensteigen, lautes Rufen, Bücken u. s. w. rufen das Uebel in erhöhtem Grade hervor, und nicht selten wird dadurch das Sprechen temporär unmöglich, „es schlägt bis zum Halse herauf", pflegen die Patientinnen zu sagen.

Wie läßt sich nun der schlimme Gast beseitigen? Durch Hebung der Ursachen. Die Krankheit, deren Symptom das nervöse Herzklopfen ist, muß geheilt werden, dann verschwindet dieses von selbst. Wo also nachgewiesenermaßen Blutarmuth vorhanden ist, befolge man zunächst die Heilvorschriften für diese Krankheit; wo allgemeine Reizbarkeit und nervöse Schwäche zu Grunde liegt, werde dieses Uebel beseitigt; sind Excesse irgend welcher Art die Veranlassung, dann heißt es, die Lebensweise ändern.

Temporäre Linderungsmittel sind: möglichste Ruhe des Gemüthes und Körpers, namentlich sofortige Ruhe in lehnender oder halbliegender Stellung, wenn sich der Anfall meldet; von guter Wirkung ist es auch, direct ein leinenes Tüchlein, in kaltes Wasser getaucht, auf die Herzgegend zu legen und dies alle 5—10 Minuten zu erneuern, oder ein 4faches Tuch, in kaltes Wasser mit etwas Essig getaucht, auf den Unterleib, oder ein warmes Fußbad, dem eine Handvoll Salz beigemischt wird, zu nehmen, oder auch nur die Füße und Unterschenkel mit halb Wasser und halb Essig zu waschen; am besten hält sich die Leidende in der Nähe des offenen Fensters auf und sucht sich mit dem Aufgebote aller Willenskraft soviel als möglich von der Angst loszumachen, die in der Regel durch die irregeleitete Phantasie noch erhöht, das Uebel von Minute zu Minute steigert. Es ist bei nervösem Herzklopfen kein Grund vorhanden zu Befürchtungen; das sage sich die Frau und suche ihre Gemüthsbewegung zu bemeistern. Eine sofortige Oberkörperwaschung oder ein kurzer Oberguß, bei Manchen ein Knieguß, schaffen oft in einer Minute Ruhe. So bewirkt auch meist eine Tasse Thee aus Thymian, Erdbeerblättern und Melisse, wo Beschwerden durch Gaswallung vorhanden, oder ein solcher aus Angelika, Fenchel und Johannis-

kraut, große Erleichterung. Als Getränk empfehle ich saure Milch, Wasser, Obstsäure u. s. w.

Selbstverständlich sind all diese Mittel, wie schon gesagt, nur Linderungs- und augenblickliche Erleichterungsmittel; die gänzliche Beseitigung ist erst von der Heilung des veranlassenden Leidens zu erwarten. Unter keiner Bedingung soll eine mit nervösem Herzklopfen Behaftete spirituöse Getränke oder blähende Speisen genießen! Gleicherweise sind auch alle heftigen und anstrengenden Bewegungen, sowie der eheliche Verkehr zu meiden. Aufenthalt in frischer Luft ist allem Anderen vorzuziehen. Lose Kleidung und Leinenwäsche sind weitere Vorschriften, unerläßliche, wenn die Leidende von ihrem Uebel befreit werden will.

3. Nervöser Kopfschmerz (Cephalalgia nervosa).

Auch hier haben wir's wieder mit einem ganzen Heer von unter sich verschiedenen Leiden zu thun, die alle unter dem Sammelbegriff: Kopfschmerz, Kopfweh zusammengefaßt werden. Kopfschmerzen sind gleichfalls nur Krankheitserscheinungen, Symptome irgend eines anderen Uebels, und je nach der Entstehungsursache und der Natur des Schmerzes haben wir es mit verschiedenen Arten von meist nervösen Kopfleiden zu thun.

a. Kopfschmerz aus Ueberreizung des Gehirnes (Cephalalgia toxica) in Folge von Alkoholgenuß, Aufregung, Excessen, gewohnheitsmäßigem Kaffeetrinken, Nicotinvergiftung, großer Hitze u. s. w. In diesem Falle handelt es sich nun vor Allem wieder um Behebung der Veranlassungen. Gute, reizlose Ernährung nach Kneipp'schen Principien, damit dem Gehirne gutes Blut und in genügender Menge zugeführt werde, ist zunächst das Wichtigste. Im Besonderen gelten für diesen Fall alle die Anwendungen, die für Neurasthenie angeführt wurden.

b. Congestiver Kopfschmerz (Cephalalgia congestiva) entsteht durch starken Blutandrang nach dem Kopfe, durch Ueberfüllung der Kopfadern; es kann dies ebensowohl bei Blutarmuth wie bei Vollblütigkeit vorkommen und äußert sich durch rothen, aufgedunsenen Kopf, blutgefüllte Augen, Anschwellung der Stirnadern u. s. w.

Die Behandlung hat zunächst auf Ableitung und Entlastung und im weiteren Verlaufe auf Regelung des Blutlaufes überhaupt hinzuwirken. Die Ernährung sei möglichst einfach und reizlos, wo ausgesprochene Vollblütigkeit vorhanden, am besten einige Wochen lang vegetarisch: saure Milch, Buttermilch, Obst und Obstsäuren (Apfelmost), täglich 1 oder 2 Glas frisches Quellwasser sind empfehlenswerth. Möglichst viel Aufenthalt im Freien und Regelung des Stuhlganges sind weitere wesentliche Verhaltungsmaßregeln

Die Kurvorschriften lauten: während der ersten Woche täglich Gw und täglich zweimal je 3 Minuten Wg. Außerdem jeden zweiten Tag Kn, einmal Fd mit Heublumenabsud mit anschließendem Ug.

2. Woche.		3. Woche.	
Gw — H	2 Tage	Gw — Kw, kalt, 1 St.	1 Tag
O — Kn	2 „	Okw — R	2 Tage
Gw — Fd und S	2 „	Gw — O — Kn	2 „
H — Kn	1 Tag	Fd u. Ug — O	1 Tag
		Gw — H — Kn	1 „
4. Woche.		**5. Woche.**	
O — S	3 Tage	4fT warm, 1 St., u. Gw — Kn	1 Tag
H — S	2 „	O — Kn	1 „
Ua — Kn	2 „	O — H	2 Tag
		Kw, kalt, — H	1 Tage
		V — H	2 Tage
6. und 7. Woche.			
H — Kn	3 Tage	H — O	1 Tag
V — O	2 „	O — S	1 „
Gw — O	2 „	Gw — R — Kn	1 „
Nhd, kalt, 1 St.	1 Tag	Okw — O — Kn	1 „
Gw — H	1 „	Gw — V — Sb, kalt, 1 Min.	1 „

Nun wird die Kur von der 5. Woche an rückwärts wiederholt, worauf die im Zweiten Theile genannten Abhärtungsübungen aufgenommen werden. Während der ganzen Kurzeit mindestens 1—3 Stunden täglich barfuß gehen und 1 oder 2mal je 2—3 Minuten Wg! Die 1. und 2. Woche täglich 1 Tasse Thee von Johanniskraut, Dornschlehblüthen und Erdbeerblättern, die 3. und 4. Woche von Wermuth und Kalmus, die 5., 6. und 7. Woche von Tausendguldenkraut und Salbei.

c. Gastrischer Kopfschmerz (Cephalalgia gastrica). Die Ursachen liegen in gestörter Verdauung. Diese Art Kopfschmerz tritt häufig, ja regelmäßig bei vorhandenem Magenkatarrh ein, und die Kranke fühlt meist gleich nach dem Essen Beschwerden. Selbstverständlich heißt es hier, erst die Ursachen entfernen, dann schwindet die Folge von selbst. Schwachgewürzte, leichte Kost, viel Milch, doch stets in kleinen Portionen, Topfenkäse, Obst, namentlich Dörrobst und Compotte, als Getränk Honigwein oder frisches Wasser, dazu die im Zweiten Theile angegebenen Turnübungen und folgende Kur:

1. Woche.		2. und 3. Woche.	
Gw — Kn	1 Tag	H — R	2 Tage
4fT kalt, 1 St.	1 „	4fT kalt, 1 S. — Kn	2 „
O — Ug	1 „	O — H	2 „
Gw — 4fT warm, 1 St.	1 „	Ua und Oa, kalt, 1 St.	2 „
O — Ug	1 „	Gw — 4fT kalt, 1 St.— S	2 „
O — G, kalt, 1 St.	1 „	O — H	2 „
H — S	1 „	O — G, kalt, 1 St.,	2 „

4. Woche.

Gw — Kn	1 Tag	Gw — H	1 Tag
Okw — H	1 „		
H —	1 „	Täglich Wg. Darauf Wiederholung der Anwendungen aller 4 Wochen und endlich die allgemeinen Abhärtungsübungen.	
O — S	1 „		
Gw —	1 „		
4fT warm, von Heubl., 1 St. — H	1 Tag		

Thee von Tausendguldenkraut, Schafgarbe und Wachholderbeeren zwei Wochen lang, von Melisse, Bitterklee und Ampfer drei Wochen. Soviel wie möglich barfuß gehen.

d. Das Kopfweh der Neurasthenicer (Cephalalgia neurasthenica) in Folge krankhafter Reizbarkeit des Gehirns. Hauptsächlich richtige Ernährung des Gehirns durch erhöhte Blutbildung, also reizlose, nahrhafte Kost, sowie viel Ruhe und Aufenthalt in frischer Luft. Die spezielle Kur s. bei Neurasthenie.

e. Das anämische Kopfweh (Cephalalgia anæmica) oder Kopfschmerz der Blutarmen. Erleichterung bringen meist Okw oder O, Heilung dagegen kann nur herbeigeführt werden durch Vermehrung des Blutes und es gilt hier dasselbe, was über allgemeine Blutarmuth gesagt ist.

f. Migräne oder einseitiger Kopfschmerz (Hemicrania) ist eine äußerst häufige und sehr lästige Zeitkrankheit der Frauen. Das Uebel tritt in der Regel periodisch auf, erscheint alle 8, 14 oder 21 Tage und hält meist 24—48 Stunden an. Die Betroffenen klagen über heftigen, bohrenden, zerrenden oder reißenden, wohl auch drückenden Schmerz und bezeichnen den Zustand als eine wahre Lebensplage. Der Schmerz befällt häufig die linke Schädelhälfte, das halbe Gesicht, die rechte oder linke Augenhöhle und die Schläfen und tritt entweder plötzlich ein, oder hat Vorboten, wie Frost, Müdigkeit, Ekel, Brechgefühl, Flimmern vor den Augen, Ohrensausen u. s. w. Die Kranken sind zugleich ungemein empfindlich gegen Licht und Geräusch und verlangen instinktiv nach Bettruhe. Bei gewöhnlichem Verlaufe tritt gegen das Ende des Anfalles Erbrechen und Schlaf ein.

Mit Recht wird der Eintritt der „obligaten" Migräne von allen Hausherren und Ehemännern ebenso gefürchtet, wie der „Waschtag" oder die „hysterische Woche". Die meisten Frauen sind infolge der heftigen Schmerzen und des erbärmlichen Allgemeingefühles reizbar, launisch und klagesüchtig. Wenn nun auch die Leidende die Pflicht hätte, sich möglichst zu beherrschen — der Gatte hat diese Pflicht doppelt, und an ihm wäre es, seinem gequälten Weibe die bittern Stunden zu erleichtern, statt gekränkt sich über das „ewige Kranksein" zu moquiren.

Die Ursachen der Migräne können sein: Ererbung, Ueberreizung gewisser Kopfnervenpartien, geistige Ueberanstrengung, das Nahen der Menstruation, meist aber Verdauungsbeschwerden (krankhafte Gährungsprocesse im Magen und in den Gedärmen), Gasbildung oder locale Congestionen u. s. w.

Nach allopathischen Principien wird dies Kopfübel meist mit Antipyrin, Migränin, Morphiumeinspritzung u. s. w. behandelt, und in der That tritt sehr oft, wenigstens anfangs, Erleichterung ein. Der Grund liegt darin, daß die genannten chemischen Mittel das Gährungsgift Toxin theils neutralisiren (wirkungslos machen), theils seine Wirkung herabstimmen,

theils die Empfindungsnerven lähmen. Allein diese Mittel sind in ihren Folgen für den gesammten Organismus von größtem Nachtheile und ziehen namentlich häufig schwere Affectionen des Herzens nach sich. Ein solches Vorgehen heißt, wie Vater Kneipp sagt, „mit dem Teufel einen Pakt schließen, nicht aber ihn austreiben." Soll die Migräne dauernd schwinden, so muß das Uebel an der Wurzel gefaßt werden. Sind der Magen und der Darmkanal die Missethäter, dann ist das erste Nothwendige die Regelung der Diät. Leichte, aber doch nahrhafte Kost, Vermeidung aller blähenden und schweren Speisen bis nach eingetretener Heilung; also vorherrschend Hühnerfleisch — doch nur in kleinen Portionen — Spinat, Spargel, Ackersalat, Gelb- und Rothrüben, Kresse, Schleim- und Nudelsuppen, gedünsteter Reis, keine Hefenmehlspeisen, dagegen viel Obst, namentlich gekochtes und geschmortes, Sauermilch und Topfenkäse, Schrotbrot, absolut keine Spirituosen. Täglich eine Tasse Thee von Fenchel, Kalmus und Wachholderbeeren; — nach 14 Tagen einen solchen aus Wermuth, Tormentill und Scharfgarbe. — Sehr wichtig ist die tägliche Leibesöffnung, häufiger Aufenthalt im Freien, sowie Geistes- und Gemüthsruhe.

Die Wasseranwendungen sind folgende:

1., 2. und 3. Woche.

Kn — 4fT, kalt, mit Essig und Wasser, 1 St.	1	Tag	
Kn — O	1	„	
Kn — H	1	„	
Kw, warm, mit Essig und Wasser, ¾ St.	1	„	
O — H	2	Tage	
Kn — O	1	Tag	
Kn — 4fT, kalt, 1 St.	1	„	
Kn — R	1	„	
Nhd. mit Essig und W., warm, 1 St. — H	1	„	
Kn — Gw	2	Tage	
Kn — Sw	1	Tag	
Kn — O	1	„	
4fT, kalt, ¾ St. — H	1	„	
3 Min. bis an die Knie im Wasser stehen — O	1	„	
4 Min. bis an die Knie im Wasser stehen — R	1	„	
2 Min. bis an die Knie im Wasser stehen — H	1	„	
Gw — H	1	„	
O — Kn	1	„	
4fT, warm, ¾ St. — H	1	„	

Täglich 2mal Wg; 1—3 Stunden barfußgehen, dann Wiederholung des Ganzen; weiterhin s. Abhärtungsanwendungen im Zweiten Theile.

Vorübergehende Linderungsmittel während des Anfalles

sind: kalte Compresse in Essig und Wasser getaucht um den Kopf, nach je 10 Minuten Wechsel (4 oder 5 mal); ein heißes 4kT auf den Leib, in Wasser und Essig getaucht, ¾ St., ferner Wasserstehen bis an die Knie, 3—5 Min., oder heißer Thee von Fenchel und Kalmus.

4. Schwindel (Vertigo, Aura vertiginosa).

Dieses Uebel tritt namentlich häufig in unserer Zeit allgemeiner Nervenschwäche auf. Meist ist der Kopfschwindel das Symptom einer anderen Erkrankung, wenngleich er auch selbstständig auftreten kann. Wenn lange dauernd und hochgradig vorhanden, wird er ungemein lästig, ja eine förmliche Qual. Seine Symptome sind: unsicherer Gang, das Gefühl, als drehe sich Alles im Kreise, Doppelt- und Mehrfachsehen, Nebelflor vor den Augen, Versinken, oft Uebelkeitsempfindung, Brechreiz, Ohnmacht u. s. w. Häufig taucht das Leiden als sogenannter Platzschwindel auf; die Kranken merken nichts von ihrem Zustande, bis sie den Versuch machen, über freie Plätze, durch breite Straßen, über offenes Feld u. s. w. zu gehen — da tritt sofort das Gefühl größter Unsicherheit ein, und wenn sie nicht gehalten werden, stürzen sie meist blitzschnell zu Boden. Bei Anderen zeigt sich die umgekehrte Erscheinung: sie scheinen erdrückt und begraben zu werden, wenn sie in der Nähe großer, hoher Gebäude gehen, sie wollen in gefüllten oder kleinen, niederen Räumen, in Mitte großer Volksmengen ersticken und werden ohnmächtig, wenn sie sich nicht entfernen. Derartige Zustände begründen in den Kranken nach und nach ein peinliches Gefühl der Unsicherheit, Aengstlichkeit und Hilflosigkeit. Ich hatte einen Patienten in meiner Anstalt, der, wenn er nur über die Straße zur gegenüberliegenden Häuserwand gehen sollte, erbleichte, zitterte und von Angstschweiß übergossen wurde. Sehr langsam kehrt bei solchen Patienten das Selbstvertrauen wieder, selbst wenn sie bedeutende Besserung erreicht haben.

Die Ursachen des Schwindels liegen theils in ernsten Störungen des Gehirns, in Blutüberfüllung oder Nervenschwäche (eigentlicher Kopfschwindel); nicht selten bilden aber auch Magenbeschwerden, namentlich Gasbildung, Blähsucht, schlechte oder gänzlich mangelnde Hautthätigkeit, ferner Vergiftung durch Nico-

tin, Verstimmung der Unterleibs-, Rücken- oder Gehörsnerven die Ursache dieses Uebels.

Bei der Heilung muß wieder an erster Stelle auf die Ursachen Rücksicht genommen werden. Stärkung des gesammten Nervensystems und, wo der Magen in Mitleidenschaft ist, Regelung der Ernährung und Verdauung, das sind die zwei Hauptmomente, um welche die ganze Kur sich drehen muß.

Die Diät sei im Großen und Ganzen dieselbe, wie sie oben bei der Migräne festgesetzt wurde; dazu 3 oder 4mal täglich ein Glas frisches Wasser. Die Kurvorschriften lauten:

1. Woche.

Kn — Okw	1 Tag
Fd, 10 Min., und Ug — 2 Min. im Wasser knieen	1 Tag
H — O	1 „
O — 2 Min. im Wasser knieen	1 „
Gw — Kw, kalt, 1 St.	1 „
Okw — H	1 „
S — Kfd, 10 Min., mit O und Brg	1 Tag

2. Woche.

Gw — Ag	1 Tag
Fd und Ug — Okw	1 „
Gw — 3 Min. im Wasser knieen	1 „
Nhd, warm, in Essig und W., 1 St.	1 Tag
O — Kn	1 „
Gw — H	1 „
O — 3 Min. bis an die Knie im Wasser stehen.	1 Tag

3. und 4. Woche.

H — R	3 Tage
H — V	2 „
O — H	2 „
Gw — O — 4fT, kalt, 1 St.	3 „
Okw — H — R	2 Tage
Gw — G, warm, 1 St., und Gw	1 Tag
H — S	1 „

5. und 6. Woche.

H — O	3 Tage
H — Leibbinde mit Compresse in W. und Essig, 1 St., kalt	1 Tag
O — Kn	2 Tage
O — S	2 „
O — H	2 „
Nhd in Wasser und Essig, kalt, 1 St. — Ug	1 Tag
O — Ug	1 „
Kw, kalt, 1 St. — S	1 „
H — O	1 „

7. Woche.

Gw — Kn	2 Tage
Okw — H	1 Tag
S	1 „
O — Gw	1 Tag
H	1 „
H	1 „

Täglich 2mal je 4 Minuten Wg und bis 3 Stunden barfuß sein. Die Anwendungen der letzten 5 Wochen sollen wiederholt werden, dann s. allgemeine Abhärtungsübungen im Zweiten Theile. Die 1., 2. und 3. Woche Thee von Wermuth, Dornschleh und Flieder, täglich eine Tasse, dann von Angelika, Fenchel und Raute.

5. Andauernde Schlaflosigkeit (Agrypnia, Insomnia).

Wie bereits im Zweiten Theile dargethan wurde, ist der Schlaf ein normaler, periodisch wiederkehrender Zustand vollkommen oder doch großentheils eingestellter Gehirnthätigkeit, welcher den Zweck hat, dem gesammten Organismus Gelegenheit zur Neubildung der abgenützten und aufgebrauchten Stoffe, kurz zur allgemeinen Reorganisation zu geben. Dieser Zustand der Unthätigkeit erstreckt sich nicht nur auf das Gehirn, sondern auch auf den übrigen Körper, so daß während des Schlafes jede willkürliche Thätigkeit aufgehoben erscheint, und selbst das sogenannte vegetative Leben: Athmung, Ernährung und Herzthätigkeit bedeutend herabgestimmt und *verlangsamt* ist. Der normale Schlaf ist tief, traumlos, ruhig, erquickend; fehlen diese Eigenschaften, dann haben wir den *krankhaften, abnormen*, auch *gestörten Schlaf*. Tritt der Schlaf kürzere oder längere Zeit gar nicht ein, so ist das vorübergehende oder permanente *Schlaflosigkeit*. Dieselbe beruht auf einem ungewöhnlichen Reiz- und Erregungszustand des Gehirns, verbunden mit allgemeiner Unruhe oder Uebermüdung. Die Schlaflosigkeit ist, wenn lange dauernd, ein schrecklicher Zustand! Die Kranken werden durch das fortgesetzte, vergebliche Bemühen zu schlafen bald hochgradig nervös, verfallen mitunter in wahre Wuthausbrüche und Raserei, ja nicht selten in Wahnsinn und Tobsucht; sie magern zusehends ab oder haben ein aufgedunsenes Aeußere, und der Verfall der Kräfte steigert sich mit der Dauer der Schlaflosigkeit rapid.

Die *Ursachen* sind mannigfache. Da haben wir zunächst geistige und körperliche Ueberanstrengung, krankhafte Gereiztheit des Gehirns, wirkliche Erkrankung des Gehirns, Blutentmischung; ferner heftige Erregungen, Gram und Kummer, Nachtfurcht, Gewissensbisse, Angst, gesteigert bis zum Verfolgungswahn u. s. w. Dieselben Ursachen gelten auch vom viel unterbrochenen, *nervös-unruhigen* Schlaf, der sich insbesondere durch das bekannte „Auffahren", Schreien, Wimmern, Alpdrücken, schreckliche, erschütternde Träume u. s. w. charakterisirt. Die Kranken erwachen meist mit dem Gefühl völliger Zerschlagenheit, mit

wüstem Kopf und zerrissenem Gemüth. Hier muß natürlich vor Allem auf Beruhigung des kranken Nervensystems und auf Kräftigung desselben hingearbeitet werden; gleicherweise muß der Blutlauf regulirt und das ganze Verhalten frei von allen Excessen, Aufregungen und Anstrengungen sein. Die Ernährung sei kräftig, aber reizlos, abends kein Fleisch, dafür viel Obst; zudem soll das Abendmahl spätestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Die Patientin hüte sich aber wohl, mit völlig nüchternem Magen zur Ruhe zu gehen, das würde eine neue Ursache zur Schlaflosigkeit werden. Unter keiner Bedingung lese man unmittelbar vor der Nachtruhe oder gar noch im Bett; ebenso meide man während der Kur abends alles erregte Musiciren. Unsere moderne Musik, die Gelegenheits- und Salonmusik ganz besonders, begünstigt und veranlaßt ja durch ihren nur zu oft wilden, lüsternen, zerrissenen oder sentimentalen Charakter Aufregung und Nervosität! Theater, Bälle und andere Belustigungsorte sind bis zur völligen Heilung gleichfalls absolut zu meiden. Ich rathe, eine halbe Stunde vor dem Niederlegen ein Glas gute Sauermilch oder ein Glas Wasser, eine Orange oder einen saftigen Apfel zu nehmen. Bett und Schlafraum seien nach dem im Zweiten Theile aufgestellten Vorschriften zubereitet. Schließlich bemerke ich noch, daß auch der Wille seinen Tribut zur Heilung zu entrichten hat. Mit aller Kraft der Seele suche sich die Patientin von dem Heer der Gedanken und Bilder, die ihre Seele bestürmen, loszumachen, und wenn sie die Fliegen an der Wand zählen oder mit der Uhr „tick, tack" machen müßte.

Die Kurverordnungen sind folgende:

1. und 2. Woche.

Gw — Kn	1 Tag	O — 4fT kalt, ¾ St.	1 Tag
Okw — Kn	1 „	Gw — H	1 „
Arme 2 Min. ins kalte Wasser halten — H	1 „	O — Kn	1 „
O — Ua kalt, 1 St.	1 „	O — H	1 „
O — S	1 „	H — Kn	1 „
O — Kn	1 „	H — S	1 „
O — H	1 „	H — O	1 „

3., 4. und 5. Woche.

H — 4fT kalt, ¾ St.	1 Tag	Ua kalt, 1 St. — Kn	1 Tag
Gw — Arme 2 Min. ins kalte Wasser halten	1 „	H — R (schwach)	1 „
O — 2 Min. bis an die Knie im Wasser stehen	1 „	H — O	1 „
O — H — abends Sb kalt, 1 Min.	1 „	Gw — 3 Min. im Wasser stehen — abends Sb kalt	1 „
O — Kn	1 „	S — Arme 2 Min. ins Wasser halten	1 „
H — Kn	1 „	O — Ug	4 Tage
O — H — abds. Sb kalt, 1 Min.	1 „	H — Kn	2 „
O — 4fT kalt, 1 St.	1 „	H — Gw — abds. Sb kalt, 1 Min.	1 Tag
		S	1 „

½ Stunde vor dem Schlafengehen turnen. Die letzte Kurwoche 2mal wiederholen. Täglich 2mal Wg 6—8 Minuten und 3—5 Stunden barfuß sein; ferner Spaziergänge im Freien täglich 1—2 Stunden.

6. Rückendarre oder Rückenmarkschwindsucht (Ataxia, Tabes dorsalis).

Bis jetzt war es Kranken nicht leicht, aus populär gehaltenen Büchern etwas Genaueres über diese Krankheit zu erfahren, da man sich ängstlich hütete, den Kranken seinen Zustand erkennen zu lassen, aus dem einfachen Grunde, weil es bis jetzt noch kein erfolgreiches Verfahren für Rückendarre gab. Bei Kneipp'scher Behandlung dagegen ist *Heilung* dieser Krankheit möglich und *wahrscheinlich*, wie dies zahlreiche Fälle beweisen, wenn das Uebel noch nicht ins letzte Stadium eingetreten ist und die Natur noch Lebens- und Widerstandskraft genug hat.

Die Krankheit besteht in der Abzehrung oder dem *Schwund* des Rückenmarkes mit fortschreitender Lähmung und kommt auch häufig genug bei Frauen vor. Die Kranken klagen über Schwächegefühl und Unvermögen im Rücken, über lästiges Kribbeln oder „Ameisenlaufen", über Schmerzen im Kreuz mit der Empfindung, als ob das Rückenmark zu kurz wäre, über ein pelziges, stumpfes Gefühl in den Handflächen, an den Fußsohlen und Zehen, es ist ihnen, als ob sie auf Gummisohlen gingen; der Gang selbst ist bei fortgeschrittener Krankheit unsicher, schwankend und außerordentlich ermüdend, namentlich bei Eintritt der Dunkelheit; es treten als weitere Symptome hinzu: Abmagerung des Körpers, Schwächung der Sehkraft mitunter bis zur Erblindung, häufig noch blitzartig herumziehender Schmerz, endliche Lähmung, beson-

ders der Blase und des Mastdarms, große Schwermuth und Abnahme der Geisteskräfte.

Die Ursache dieser fürchterlichen Krankheit ist namentlich bei Frauen in den meisten Fällen Erschöpfung und ungewöhnlicher Säfteverlust nach häufigen und schweren Entbindungen, und dies ganz besonders dann, wenn der weibliche Körper noch nicht seine völlige Reife erlangt hatte, also der Ausbau des Knochengerüstes noch unvollendet, oder wenn überhaupt sehr schwächliche Constitution vorhanden war. Dazu kommen als weitere Ursachen heftige Erkältungen durch Nässe (Sitzen auf nassem Boden oder feuchten Steinen), geschlechtliche Ausschweifungen, also auch Uebermaß des ehelichen Umganges, Onanie — das schreckliche Laster kommt auch sehr häufig bei Mädchen vor, und ich kann Müttern nicht ernst genug die strengste Wachsamkeit über ihre Kinder empfehlen. — Die Rückendarre ist ferner häufig eine Folgekrankheit nach Quecksilberbehandlung bei Syphilis; die Erfahrung aber hat mich gelehrt, daß namentlich in Städten die Zahl der vom Gatten syphilitisch angesteckten Frauen eine große ist. Es können ferner auch Verletzungen des Rückenmarkes zur Darre führen.

Die Behandlung ist eine sehr schwierige, da die Anwendungen während der ersten Zeit nur unter beständiger Beobachtung der Kranken, genau nach deren Kraft und Befinden berechnet, gemacht werden müssen. Am besten bringt man eine solche Patientin in eine gute Kneipp'sche Anstalt, namentlich dann, wenn die Angehörigen mit den Kneipp'schen Anwendungen nicht vertraut und wenn der Zustand bereits bedenklich ist.

Zunächst gilt für Rückenmarkschwindsüchtige: absolute geschlechtliche Enthaltsamkeit, Vermeidung aller Aufregungen, geistige und körperliche Ruhe und richtige Diät. Die Kost sei reizlos, aber recht nahrhaft und kräftig; bevorzugt seien Schleimsuppen, gutes Fleisch, aber leicht verdaulich zubereitet und in kleinen Portionen genossen, leichte Gemüse, Milch, namentlich Sauer- und Buttermilch, oftmals in kleinen Quantitäten genommen, alle Arten von Milchspeisen, Aepfel und Schrotbrot. Viel Aufenthalt in frischer, sonniger Waldluft, am besten in gemäßigtem Höhenklima. Als Linderungsmittel gegen die blitzartigen Schmerzen verwende ich eine Woll- oder Flanell-

binde, desgleichen auch gegen die so lästigen Gürtelschmerzen. Die Kurvorschriften lauten:

1. Woche.

Waschung der Unterschenkel mit Essig und W.	1 Tag
Okw — Sw	1 „
Gw — Unterschenkelwaschung	1 „
Okw — Sw — ½ Min. Gehen auf nassen Steinen	1 Tag
Gw — Kn (schwach) — ½ Min. Gehen auf nassen Steinen	1 Tag
Okw — Sw — 1 Min. auf nassen Steinen gehen	1 Tag
Gw — Kn	1 „

2. Woche.

Gw — Okw — Kn	1 Tag
Okw — Ug — Kn	1 „
Gw — H — Kn	1 „
Gw — H	1 „
Okw — Kn	1 „
Ua, mit Essig und W., 1 St., — Kn	1 Tag
Gw — Wasserknieen ½ Min.	1 „

Täglich 1 Min. Wg und 1 St. barfuß gehen.

3. Woche.

Gw — H — Kn	1 Tag
Ua, wie oben — S	1 „
O — Kn	1 „
H — S	1 „
Gw — R (schwach)	1 „
O — H	1 „
Gw — Wasserknieen, 1 Min.	1 „

Täglich 2mal Wg 1 Min.

4. Woche.

Ua mit Essig, Wasser und Arnika, 1 St. — H	1 Tag
Gw — R — Kn	1 „
O — H	1 „
Ua, wie oben — S	1 „
O — H	1 „
Gw — R	1 „
Ua, wie oben — Wasserknieen 1 Min.	1 Tag

Täglich 2mal Wg 1½ Min.

5. Woche.

R — H	1 Tag
O — H	1 „
O — Kn	1 „
Ua, wie oben — H	1 „
O — H	1 Tag
R — S	1 „
R — Kn	1 „

Täglich 2mal Wg 2 Min.

6., 7. und 8. Woche.

Gw — R — Kn	1 Tag
Okw — S — H	1 „
Gw — O — H	1 „
Ua, wie oben — Kn — Wasserstehen bis an die Knie, 1 Min.	1 Tag
O — H — Kn	3 Tage
Gw — R — Kn	3 „
O — H — Gw	2 „
Okw — H — Kn	6 „
O — H — Gw	3 „

9. Woche.

O — H — Gw	3 Tage
Gw — Ua, wie oben — H	2 „
R — H — Gw	2 „

10. Woche.

R — H — Gw	2 Tage
Ua, wie oben — H	2 „
O — R — Gw	2 „
Okw — V	1 Tag

Täglich 3—4 Stunden barfuß sein, 2mal Wg je 3 Min.; dann Wiederholung der 4., 5., 6., 7. und 8. Woche; nach Beendigung dieser Tour Wiederholung von der 4. Woche an rückwärts bis zur ersten; dann 2 Wochen Pause bei nur 3maliger Gw in der Woche.

Wiederholung der Kur von der 3. Woche an bis zur 10.; dann Uebergang auf die allgemeinen Abhärtungsübungen (s. im Zweiten Theile).

Während der 1., 2. und 3. Woche täglich eine Tasse Thee von Wermuth, Dornschleh und Flieder. Sobald der Stuhlgang in Ordnung, 3 Wochen lang einen Thee von Angelika, Tormentill und Salbei, sowie während der ganzen Kur täglich 2mal eine Messerspitze Knochenpulver. Weiterhin 6 Monate lang als Stärkungsthee statt jedes anderen täglich eine Tasse Thee von Thymian, Erdbeerblättern und jungem Eichenlaub. Der eheliche Verkehr darf erst 6—8 Wochen nach gänzlicher Heilung und dann nur äußerst mäßig stattfinden.

Zum Schlusse betone ich allen ängstlichen Frauengemüthern zum Trost, daß bei weitem nicht alle oben angeführten Symptome als Zeichen der Rückenmarkschwindsucht angesehen werden dürfen; sehr oft sind mehrere dieser Krankheitszeichen vorhanden, ohne auch nur entfernt auf diese Krankheit hinzuweisen; — nur ein tüchtiger Arzt kann in diesem Punkte Gewißheit geben, daher meine Aufforderung im Eingange dieses Theiles, sich in zweifelhaften Fällen stets die Diagnose eines tüchtigen Arztes einzuholen, wenn die Behandlung zu Hause unternommen werden soll.

7. Rückenmarksentzündung (Myelitis dorsalis).

Es ist dies eine Krankheit, die in neuerer Zeit ziemlich häufig bei Frauen constatirt wird. Die Symptome sind sehr verschieden, meist klagen die Kranken über starken Schmerz im Rücken und Nacken, Kälte und kalten Schweiß bei scharfriechender Ausdünstung, große Schwäche und Haltlosigkeit des Rückens, Aufgetriebenheit des Unterleibes, theilweise Unempfindlichkeit in den Extremitäten, namentlich in den Beinen, Krampfzustände, Kopfschmerzen, Zuckungen in den Gliedern, Lähmung der Blase und des Mastdarms. Das Leiden kann übrigens viele Jahre dauern und macht zuweilen längeren Stillstand.

Die gewöhnlichste Ursache dieser Krankheit liegt in starker, gewaltsamer Reizung, Verletzung oder Erschütterung des Rückenmarkes bei technisch schwierigen Entbindungen mit operativen

Eingriffen, ferner in Erkältungen des Rückenmarkes. So kamen mir zwei Fälle von ausgesprochener Myelitis bei Bauerfrauen vor, die beide nachgewiesenermaßen die Krankheit durch Erkältung auf dem Felde geholt hatten. Weitere Ursachen sind Ueberanstrengung und anhaltende, heftige Nervenerregungen.

Die Heilung ist möglich, wenn das Uebel noch nicht zu weit vorgeschritten ist, doch dauert die Kur meist sehr lange und verlangt große, große Geduld und Ausdauer. Die Hauptsache ist natürlich Stärkung des Nervensystems, namentlich des Rückenmarkes, Regulirung der Blutcirculation und Hebung der meist vorhandenen Blutarmuth.

Die Nahrung muß sehr reizlos (wenig Gewürze!) und leicht verdaulich sein. Die für Rückendarre aufgestellte Norm gilt vollwerthig auch für den vorliegenden Fall. Dazu kommt, soweit es der Kräftezustand und die Beweglichkeit der Patientin erlaubt, mäßiges Turnen in häufigen Zwischenräumen und nie bis zur Ermüdung, dafür aber mehrmals im Tage. Keinerlei Ueberanstrengung, weder körperlicher, noch geistiger Natur, häufiger Genuß von frischer, sauerstoffreicher Luft, am besten Waldluft, tägliche Leibesöffnung. Die näheren Kurvorschriften sind:

1. und 2. Woche.

Rückenwaschung mit kaltem Wasser, Essig und Arnika — Füße 20 Sekunden ins Wasser halten	1 Tag
Okw — Sw (mit Essig u. Wasser)	1 „
Ag — Sw	1 „
Okw — Kn — Wasserst., ½ Min.	1 „
Gw — Sw	1 „
Rückenwaschung (wie oben) — Kn	1 „
Gw — Sw	1 „
Rückenwaschung (wie oben) — S — ½ Min. Wasserstehen	1 Tag
Okw — H — ½ Min. Wasserstehen	1 „
Gw — S — „ „	1 „
Okw — Sw — „ „	1 „
Gw — H — „ „	1 „
Okw — Kn — „ „	1 „
H — S — „ „	1 „

3., 4. und 5. Woche.

Gw — Ua mit Essig, Wasser und Arnika, 1 St.	1 Tag
O — S — 1 Min. Wasserstehen	1 „
H — Gw — ½ „ „	1 „
Gw — Sw — ½ „ „	1 „
O — H — ½ „ „	1 „
Gw — R (schwach)	1 „
H — Ua (wie oben)	1 „
Gw — Sw — ½ Min. Wasserstehen	1 Tag
O — Kn — ½ Min. Wasserst.	3 Tage
H — S — „ „	3 „
H — R — „ „	3 „
O — H — „ „	2 „
Ua (wie oben) — H — ½ Min. Wasserstehen,	2 Tage

Beim Wasserstehen sind die Zehen so viel wie möglich zu bewegen.

6. und 7. Woche.

Ua — Vb	Wg	3	Min. 1	Tag
H — R	"	"	1	"
O — S	"	"	1	"
H — R	"	"	6	Tage
Gw — Ua	"	"	2	"
H — R	"	"	2	"
H — Kn	"	"	1	Tag

8.—14. Woche.

O — H —	Wg	4	Min. 6	Tage
H — Kn	"	"	6	"
R — Gw	"	"	6	"
Ua — S	"	"	6	"
Gw — H — Kn	"	"	8	"
O — H — Kn	"	"	4	"
Ua — Vb	"	"	2	"
O — S	"	"	6	"
4fT, kalt, 1St.—H	"	"	2	"
O — H	"	"	3	"

15., 16. und 17. Woche.

O — H	Wg	4	Min. 3	Tage
Ua — S	"	"	4	"
Gw —	"	"	2	"
Okw —	"	"	2	"
H —	"	"	2	"
Okw — Kn	"	"	2	"
Ag — Kn	"	"	1	Tag
Gw — H	"	"	1	"
H — R	"	"	2	Tage
Okw — S	"	"	2	"

18., 19. und 20. Woche.

O — H — Kn	Wg	4	Min. 7	Tage
Ua — S	"	"	2	"
R — H	"	"	6	"
Ag — Kn	"	"	3	"
Gw — V	"	"	1	Tag
H —	"	"	1	"
Gw —	"	"	1	"

Täglich 3—4 Stunden barfuß sein; die Kur von der 7. Woche an rückwärts bis zur 2. Woche wiederholen. Von der 1.—4. Woche täglich eine Tasse Thee von Salbei, Angelika und Tormentill; von der 5.—8. Woche täglich eine Tasse Thee von Haidekraut, Haselnußblättern und Eichenrinde, in Milch gekocht; von der 10.—13. Woche einen Thee von Hagebutten, Enzian, Ysop und Wegwarte. Weiterhin als Stärkungsthee täglich 1—2 Tassen von Erdbeerblättern, Thymian und Waldmeister. Während der ganzen Kur wöchentlich 4 oder 5 mal eine Messerspitze Kohlenstaub im Wechsel mit Knochenpulver und Kreide.

8. Hysterie (Mutterplage, Mutterweh, Hysteria).

Eine unendlich mannigfache, außerordentlich häufige, aus verkehrter, also namentlich moderner Erziehung entsprungene, durch modernes Leben gezüchtete Nervenkrankheit. Vorherrschend ist dies Leiden ein Frauenleiden, aber es gibt heute auch viele hysterische Männer. Der bekannte Frauenarzt Dr. Klencke nennt die Hysterie „das Chamäleon der Weiberkrankheiten, eine fieberlose Nervenkrankheit, unendlich vielgestaltig in der Erscheinung u. s. w.“

In den meisten Fällen geht die Hysterie vom weiblichen Geschlechtsnervensystem aus und wirkt von hier reflectorisch auf Rückenmark und Gehirn. Die mit dieser Krankheit verbundenen Störungen der Blutcirculation, der Ernährungsprocesse, der Empfindung und Bewegung u. s. w., verursachen oft die schroffsten Extreme im Verhalten der Hysterischen und lassen vor dem Auge des Unkundigen eine Reihe der verschiedenartigsten, scheinbar schwersten Krankheitsformen entstehen, die doch weiter nichts sind, als täglich, stündlich, ja nicht selten momentan wechselnde hysterische Erscheinungen wie: Unruhe, Gereiztheit, prickelnde Ungeduld, Zorn- und Wuthausbrüche, neuralgische Schmerzen, Schwindel, Erbrechen, Lach- und Weinkrämpfe, zeitweiliges Erlöschen einzelner Sinnesthätigkeiten, z. B. des Geruches, des Geschmackes; Verlust der Stimme, hysterische Krampfanfälle (hysterische Epilepsie), Ohnmachten, Sinnestäuschungen, Unempfindlichkeit, Asthma, Erstickungsanfälle, Herzklopfen, Zwang *laut* zu schreien, u. s. w. Der Zustand kann sich bei fortschreitender Reizbarkeit des Nervensystems, insbesondere der Nerven der Geschlechtsorgane, in einer Weise steigern, daß der geringste Anlaß, Aerger, Schreck, Beengung durch Kleider, eine geringe Unordnung im Essen, Witterungswechsel u. s. w. hinreicht, einen Anfall hervorzurufen, der zum Paroxismus, zum Krampfanfall unter Geschrei und Toben, ausartet.

Häufig ist bei Hysterischen die monatliche Regel gestört; es treten ferner bei Vielen unter wirklicher Todesangst der sogenannte Globus hystericus oder die „hysterische Kugel", ein krampfartiges Zusammenziehen der Kehle und der Speiseröhre, der „hysterische Nagel" als ein heftiger, bohrender Schmerz an der Pfeilnaht der Schädeldecke und viele andere Zustände auf.

Hierher gehören auch die vielfach falsch gedeuteten Erscheinungen der Hallucinationen, des Hellsehens, der *Ekstasen* und *Verzückungen* mancher nichts weniger als heiligen Frauen und Jungfrauen.

Die Hysterischen leben beständig in einer krankhaften Seelenstimmung; aus einem Extrem ins andere fallend können sie ausgelassen lustig, verzweifelt, wüthend, in Thränen aufgelöst sein, und dies alles im Verlauf von *einer* Stunde. Die hysterische

Frau hält sich für die unglücklichste Schwerkranke, vergrößert in ihrem eigenen Denken und in ihren ewigen Klagen ihr Leiden; sie wähnt sich meist unverstanden und ungewürdigt, zeiht Alle der Gleichgültigkeit und Theilnahmslosigkeit gegen sie; alle Welt, klagt sie, vernachlässige sie, Alles erscheint ihr grau in grau; sie macht aus jedem unliebsamen Vorkommniß einen Unglücksfall, sie faßt ihr ganzes Leben als Tragödie auf, in der sie die große Rolle zu spielen hat — so kommt es, daß in diesen Frauen sich schließlich eine dauernde, schwermüthige, zerrissene, kranke Seelenstimmung herausbildet und Grundton bleibt; und diese Stimmung breitet ihren schwarzen Schleier über Alles, bis endlich keine wahrhaft fröhliche Stunde mehr aufkommen kann. Auf diese Weise begreift man, daß die hysterische Frau eine wahre Qual ist für den Gatten und für das ganze Haus, daß sie aber auch eine unglückselige Erzieherin ihrer Kinder wird.

Die Ursachen und Entstehungsarten der Hysterie sind so zahlreich wie ihre Formen und Symptome. Im Allgemeinen kann man annehmen, daß das Leiden auf gestörter Ernährung der Nerven beruht. Diese Ernährungsstörung aber ist wieder nur das Ergebniß einer ganzen Reihe vorausgegangener Unregelmäßigkeiten aller Art in Erziehung und Lebensweise. In vielen Fällen wird der Grund zur Hysterie durch übermäßigen, widernatürlichen oder brutalen Geschlechtsgenuß gelegt, wo dann neben mancherlei örtlichen Erkrankungen das ganze Nervensystem, insbesondere das Geschlechtssystem, aufs Tiefste alterirt, geschwächt und zerrüttet wird. Häufig tritt in der Folge dauernder Widerwille, Abneigung, ja Entsetzen gegen den ehelichen Umgang ein, oder aber, bei geschlechtslustigen, erregbaren Naturen, das Gegentheil, der krankhaft gesteigerte Geschlechtstrieb (Nymphomanie), ein Zustand, der, wenn nicht Heilung eintritt, die Gesundheit in kürzester Zeit vollständig untergräbt und häufig mit Wahnsinn endet. Sehr selten liegt indeß in dieser Beziehung die erste Schuld an der Gattin — möge da mancher Ehemann, der über seine hysterische Frau klagt, an die eigene Brust schlagen und sagen: „mea culpa, mea *maxima* culpa!" Es ist dies ein delicater Punkt, ich weiß es, aber an dieser Stelle gibt es in so eminent wichtigen Fragen, in Dingen, die Gesundheit oder Untergang des Wei-

bes betreffen, keine kleinlichen Bedenken, es gibt eine Discretion, die nicht mehr Tugend, sondern Verbrechen ist. — Ganz sicher wird die Tochter, die von einer hysterischen Mutter erzogen wird und von hysterischen Basen umgeben ist, auch hysterisch werden, denn Nichts geht leichter und sicherer auf Andere über, als dieses leidige Uebel.

Kinderlose, junge Frauen, junge Wittwen, alte Mädchen ohne thatenvollen Beruf, namentlich Jungfrauen aus Nothwendigkeit, ferner unglückliche Ehefrauen, die in Zwangs- und Vernunftehen leben, willensschwache, gefühlvolle Geschöpfchen u. s. w. werden häufig ein Opfer der Hysterie. Bei einer großen Zahl von Frauen gilt, was ich bei der hysterischen Epilepsie weiter ausführe: die Ursache und Veranlassung ihres Leidens sind Operationen und beständige Beunruhigungen der Geburtstheile durch Einführen und Einsetzen mechanischer Instrumente, durch Vernähungen und Entfernungen, die sich oft genug später als unnöthig herausstellen. Wieder bei Anderen ist das organische Unterleibsleiden selbst die Ursache der Hysterie und mit der Heilung des ersteren verschwindet letztere von selbst. Bleichsucht, allgemeine Erschöpfung, Nervosität bilden gleichfalls oft genug die Grundlage dieses Uebels.

Bei der Heilung heißt es vor Allem auf die Ursache des Leidens Rücksicht nehmen. Wo die Hebung dieser Ursache an der Frau liegt, muß sie selbstverständlich Alles aufbieten, dieselbe wirklich zu entfernen, da sonst von einer Heilung nicht die Rede sein kann. Wo, wie vorhin gesagt, eigentliche organische Krankheiten die Ursache sind, müssen diese vor Allem kurirt werden; für die übrigen Fälle gilt als Erstes, sich mit Aufbietung aller noch vorhandenen Willenskraft dem Heilverfahren, der Kur, vollständig zu unterwerfen.

Die Ernährung sei kräftig und regelmäßig zur ganz bestimmten Zeit; viel Obst, saure Milch, Apfelwein oder echter Malzextract, öfters ein Glas frisches Quellwasser, häufige Spaziergänge im Freien, Turnen, Bewegungsspiele, heiterer Verkehr, Kinderpflege, wechselnde Arbeit (nicht Stricken oder Nähen), erhebende Lectüre, ernstliche, beständig erneute Versuche und Bemühungen der Selbstbeherrschung, vollständige eheliche Enthaltsamkeit bis zur Genesung. — Ausschließlich Kneipp'sche Lebensweise.

Engere Kurvorschriften:

1., 2. und 3. Woche.

Gw — Kn	1 Tag
Gw — S	1 „
Okw — H	1 „
H — O	1 „
Gw — Kn	1 „
O — H	1 „
O — Kn	1 „
4fT, warm, mit Absud von Anserine und Schafgarbe, ½ St., dann erneuern — H	1 Tag
O —	1 „
H — Kn	1 „
O — Kn	1 „
Gw — Kn	1 „
O — Kn	1 „
4fT, kalt, mit Essig u. Wasser, ¼ St. — Kn	1 Tag
H — S	1 „
H — Kn	1 „
O — Vb 6 Sek.	1 „
4fT, kalt, wie oben — S	1 „
O — Kn	1 „
O — H	1 „
H — Kn	1 „

Täglich 2—3 Min. Wg

4., 5. und 6. Woche.

Vb — R	1 Tag
H — Kn	1 „
4fT, warm, wie oben — H	1 „
O — Kn	1 „
H — Kn	1 „
Vb — S	1 „
4fT, kalt, wie oben — Vb	1 „
O — Kn	1 „
Ua, kalt, 1 St. — S	1 „
O — Kn	1 „
O — H	1 „

4., 5. und 6. Woche (Fortsetzung).

H — Kn	1 Tag
4fT, warm, wie oben — Vb	1 „
O — H	3 Tage
4fT, kalt, wie oben — Gw	1 Tag
H — Kn	2 Tage
4fT, kalt, wie oben — S	1 Tag
Vb — Kn	1 „

Täglich 3 Min. Wg

7., 8. und 9. Woche.

O — Kn	6 Tage
4fT, kalt, wie oben — H	1 Tag
O — R	4 Tage
Vb — Kn	4 „
4fT, kalt, wie oben — Kn	2 „
Vb — S	2 „
O — Kn	2 „

Täglich 5 Min. Wg

10.—15. Woche.

H — R	6 Tage
Ua, kalt, wie oben — Kn	1 Tag
Arme 2 Min. ins Wasser halten — R	3 Tage
O — Wasser stehen bis an die Knie 2 Min.	3 Tage
O — Kn	2 „
Vb — S	2 „
4fT, kalt, wie oben — Gw — R	3 „
O — Kn	7 „
H — R	3 „
R — Kn	4 „
O — H	4 „
Arme 2 Min. ins Wasser halten — Vb	2 Tage
R — Kn	2 „

Täglich 5 Min. Wg

1. und 2. Woche täglich 1 Tasse Thee von Minze, Melisse und Schafgarbe; 3. und 4. Woche von Erdbeerblättern, Ehrenpreis und Angelika; (5. Woche keinen Thee.) 6.—8. Woche solchen von Raute, Eichenblättern und Salbei; 9. und 10. Woche von Tausendguldenkraut, Salbei und Bitterklee; weiterhin den Stärkungsthee von Erdbeerblättern, Thymian und Waldmeister. Soviel wie möglich barfuß gehen.

Bei genauer Befolgung dieser Vorschriften kann Hysterie vollständig geheilt werden, aber leider ist gerade diese Art von Leidenden wegen des so oft hartnäckigen Eigensinnes, wegen ihrer fixen Ideen und wechselnden Launen so unendlich schwer zu behandeln, und nicht selten scheitern alle Bemühungen der häuslichen Selbstkur an eben diesen Umständen; am besten wird daher eine hochgradig Hysterische in eine gute Kneippanstalt gebracht, auch schon um sie aus ihren häuslichen Verhältnissen herauszureißen. Eine hysterische Frau muß eben seelisch und körperlich kurirt werden, und den diesfalls nothwendigen einschneidenden Aenderungen in ihrer ganzen Lebensweise fügen sich die Wenigsten, wie willenlos und energiearm die Frauen sonst auch sein mögen. Da heißt es: entweder Engelsgeduld mit diesen Kranken haben — oder die Kur unterlassen. Wer eine Hysterische in Pflege und Aufsicht hat und sie heilen will, der muß sehr diplomatisch zu Werke gehen und sich wohl hüten, ihr, wenn sie mit ihrem „furchtbar", „schrecklich", „unausstehlich" u. s. w. kommt, zu widersprechen oder sie gar auszulachen, hart anzufahren oder ihr zu sagen, sie sei gar nicht krank oder nur in der Einbildung u. s. w. Diese Behandlungsweise, wenngleich sie von manchen Aerzten gutgeheißen wird und vielleicht bei der Einen oder Andern auch genützt hat, ist grundfalsch. Man verschlimmert dadurch das Uebel und erbittert die Kranke, ja, nicht selten wird sie darnach recht boshaft, trotzig und verschlagen. Um hysterische Frauen zu heilen, muß man vor Allem ihr Vertrauen suchen; mit diesem Vertrauen aber müssen sich seitens der Kranken Achtung und, daraus hervorgehend, Gehorsam paaren. Stets spreche man zu solchen Patientinnen mild, ruhig, wenn auch sehr bestimmt. Man begegne ihnen immer mit einer freundlich-ernsten Miene, höre sie geduldig an, bemitleide sie und gebe dabei der Hoffnung Ausdruck, daß sie von ihren schweren Leiden geheilt werden können. Alle Beweisführungen sind bei

solchen Kranken vergeblich. Interessante, geistige Beschäftigung, ansprechende Studien, Reisen und vor Allem — praktische Religion sind die mächtigsten seelischen oder psychischen Heilmittel für Hysterische.

Plötzlich eintretende hysterische Krämpfe, Kolik u. s. w. werden durch kalte Compressen, in Wasser und Essig ausgerungen und auf den Unterleib gelegt, rasch behoben. Als Thee reiche man sofort Kamille und Fenchel, und ersuche die Kranke, den Thee, falls ihr der Geruch widersteht, mit angehaltenem Athem zu trinken. Bewußtlosen Hysterischen lege man, um sie rasch wieder zum Bewußtsein zu bringen, etwas Salz mit Essig unter die Zunge oder drücke ein Schwämmchen mit Wermuththee auf die Zunge aus. Während des Krampfes lege man sie ruhig auf den Boden oder aufs Bett und warte, indem man ihnen die schlagenden Arme und Beine hält, das Ende des Anfalles ab.

9. Hysterische Epilepsie (Epilepsia hysterica).

Dies leidige Uebel ist auch so recht ein Kind, das unsere verfeinerte, genußtolle und schnelllebige Zeit gebiert. Wohl hat man diese Krankheitsform vereinzelt zu allen Zeiten beobachtet, niemals aber ist sie in Verbindung und als Symptom der Hysterie zur charakteristischen Zeitkrankheit geworden, niemals hat sie sozusagen alle Klassen der Frauenwelt und — einen Theil der Männerwelt ergriffen, wie uns das traurige Schauspiel heute geboten ist. Die hysterische Epilepsie ist im Allgemeinen eine Frauenkrankheit und tritt, wie schon gesagt, meist, wenn auch nicht immer, als Symptom und Begleitzustand der Hysterie auf.

Die Erscheinungen dieser Krankheitsform sind in den meisten Fällen die der wirklichen oder schweren Epilepsie; oft auch tritt sie starrkrampfartig zu Tage; oft gehen dem Anfalle Vorboten voran, wie Uebelkeitsgefühl, Erbrechen, Schwindel, Angst, Athemnoth u. s. w., während in anderen Fällen die Kranke plötzlich von den Krämpfen befallen wird — sie schreit laut auf oder bricht lautlos zusammen, oder steht völlig erstarrt, unbeweglich, stieren Auges da. Es kommen Fälle vor, wo sich der Anfall bei der Kranken im Schlafe auslöst, ohne daß sie selbst etwas davon merkt, erst

nach dem Erwachen verräth es ihr der wüste, schwere, oft schmerzende Kopf, ein allgemeines Uebelbefinden oder unbezwingliche Schlafsucht. Als äußere Zeichen fallen bei Hysterisch-Epileptischen dem Kundigen das Auge mit dem müden, ängstlichen oder häufiger glänzenden, stechenden, starren Blick, die bläuliche Gesichtsfarbe und die meist kalten, feuchten Finger auf.

Die Ursachen der hysterischen Epilepsie können sein: hochgradige Nervosität, ernste Verdauungsstörungen, Gasanhäufung, Verstopfung, Ueberladung des Magens u. s. w.; oft wird der Anfall durch Schreck, starke Aufregung, Aerger und Widerspruch hervorgerufen. In sehr vielen Fällen sind die hysterisch-epileptischen Krämpfe eine Folgekrankheit von Operationen, namentlich der Geburtstheile, wenn eine Entfernung der Eierstöcke (Ovarien) oder eines anderen Theiles vorgenommen wurde. Ich kenne Fälle, wo diese Epilepsie nach der leidigen Gebärmutterauskratzung aufgetreten ist und sich in fürchterlicher Weise entwickelt hat. Manchmal tritt der hysterische Krampf im Wochenbett ein und bleibt; wieder Andere (Frauen und Mädchen) haben diese Anfälle kurz vor dem Eintritt ihrer monatlichen Blutung oder während derselben. In allen Fällen liegt der Krankheit eine hochgradige Verstimmung der Nerven, namentlich der Unterleibsnerven, zu Grunde, und die Heilung des Leidens ist im Allgemeinen dieselbe wie die der Hysterie. Gewählte, reizlose, nicht blähende Kost (gutes Kauen eine Hauptsache); viel Genuß frischer, guter Luft, mäßige Bewegung, Zerstreuung, angemessene Beschäftigung u. s. w.

Die engeren Kurvorschriften müssen an erster Stelle auf Kräftigung des Nervensystems, gute Blutcirculation, vollkommene Verdauung und Blutbildung abzielen.

1.—5. Woche.

Gw — Kn — Gw	3 Tage	Sb in Heublumenabsud, lauwarm, 12 Min. — Gw	2 Tage
Gw — S — Gw	3 „	O — H	3 Tage
Gw — H — Kn	4 „	Sb, wie oben, — Gw	3 „
4fT, warm, von Heubl., 1 St. — H	2 „	O — H	3 „
H — Kn — Gw	4 „	Gw — S	2 „
Gw — H — Kn	4 „	Ua, kalt, 1 St. — H	2 „

6.—10. Woche.

H — R (schwach) — Kn	3 Tage	H — O	4 Tage
O — Sb, wie oben	3 „	H — Gw	2 „
O — S	5 „	4fT, warm, in Heublumenabsud — R	3 Tage
O — Kn	3 „	Gw — Sb, kalt, 1 Min.	3 „
H — R	2 „	Gw — H	3 „
Sb, wie oben — Kn	4 „		

Täglich 1—4 Minuten Wg, möglichst viel barfuß sein.

Die 1., 2. und 3. Woche täglich 1 Tasse Thee von Anserine, Johanniskraut und Wachholderbeeren, die 4., 5. und 6. Woche von Schafgarbe, Wermuth und Raute, die 7., 8. und 9. Woche von Salbei, Wermuth und Tormentill. Im Weiteren, d. h. von der 10. Woche an, die Kur für Hysterische von der 8. Woche angefangen.

10. Nervöser Magenschmerz (Cardialgia, Gastralgia).

Dem Leiden liegt keine organische Erkrankung zu Grunde, es ist rein nervöser Natur und tritt vorherrschend bei blutarmen, bleichsüchtigen Mädchen auf. Dieser nervöse Magenschmerz ist theils ein Symptom der Hysterie, oder er entsteht auf Grund von Nervenstrahlung bei vorhandenen Unterleibsleiden; er artet sehr leicht in Krampf aus und wird dann in hohem Grade beschwerlich.

Zur Heilung führe man die allgemeine Nervenkur durch, wie sie unter Neurasthenie angegeben ist, und halte sich streng an reizlose, leicht verdauliche, kräftige Kost. Das Wichtigste ist die Hebung der immer vorhandenen Blutarmuth (s. die Heilung der Blutarmuth, S. 264).

Täglich 2mal eine Messerspitze Kräuterpulver in Milch genommen trägt sehr viel zur Linderung der Schmerzen bei. Während der 1. und 2. Kurwoche ist auch ein Thee von Ampfer, Minze und Anserine von Nutzen.

11. Nervöse Magenschwäche (Dyspepsia).

Auch eines der Cardinalübel unserer Zeit und eine amerikanische Nationalkrankheit insbesondere. Die Zahl der Dyspeptiker männlichen und weiblichen Geschlechtes ist Legion, von den Amerikanerinnen aber speziell darf man sagen, daß auf 1000 Köpfe 900 — wenn nicht mehr — dyspeptische Magen kommen. In diesem Lande sind quasi schon die kleinsten Kinder dyspeptisch,

und die Greisin nimmt diese Plage ihres Lebens mit ins Grab.

Das Leiden selbst ist rein nervöser Natur, für die Patientin aber ungemein lästig und mühselig, ja, es kann die gesteigerte Dyspepsie das Leben geradezu verbittern und unerträglich machen, wie uns die nicht seltenen Selbstmorde hochgradiger Dyspeptiker beweisen.

Die Symptome der Krankheit sind: sehr träge, langwierige und schlechte Verdauung; Druck und Vollfühlen des Magens und Unterleibes, meist starke Gasbildung, Blähsucht, geringer oder mangelnder Appetit, Uebelkeitsgefühl, Brechreiz, saures oder bitteres Aufstoßen, leichtes Ermüden, Gereiztheit und Muthlosigkeit, häufig auch Druck und Schmerz im Kopfe. Fast alle diese Krankheitszeichen sind auch charakteristisch für andere, organische Magenleiden, z. B. Magengeschwüre; bei der nervösen Dyspepsie ist aber — und das ist ein sehr wichtiges Unterscheidungsmoment — nicht der üble, meist stinkende Geruch aus dem Magen und Mund vorhanden.

Die Ursachen der Krankheit liegen in den weitaus meisten Fällen in der Willkür der Patientinnen. Es klingt dies seltsam, aber es ist wahr. Richtig ist ja wohl, daß die allgemeine Nervosität unseres Zeitalters, die gleichsam in der Luft liegt, mit diesem Magenübel zusammenhängt, allein man lebt so ganz gegen alle Vernunft und Natur, mißhandelt sein Hauptverdauungsorgan in so unverzeihlicher Weise, daß man die Dyspepsie ja förmlich herbei beschwört. Nicht umsonst nennt man die Amerikanerinnen die „Candy-ladies“ und — Vergebung! — „die Gummi kauende, weibliche Union.“ Die Ironie ist berechtigt! Bei vielen Frauen kommt der Mund den ganzen Tag nicht zum Stillstehen, immer wird Etwas gekaut oder gelutscht, die Ernährung aber und die Zubereitung der Speisen läßt Alles zu wünschen übrig. Es wäre sehr interessant, statistisch den Nachweis zu erbringen, in wie vielen Fällen Dyspepsie und Magenkatarrh direct dem Genusse von Eiswasser, Eiscream und den eisigen Mineralwässern ihre Entstehung verdanken.

Die Heilung der Dyspepsie als eines chronischen Leidens ist meist beschwerlich und dauert ziemlich lange, nicht am wenigsten in Folge der ebenfalls chronischen Ungeduld dieser Kranken.

Die Hauptsache ist, wie bei allen nervösen Krankheiten, auch hier Stärkung und Beruhigung des ganzen Nervensystems und Blutbildung, damit eine geregelte Ernährung der Nerven zustande kommen kann. Man sorge also zuvörderst für eine Kneipp'sche Dyspeptikerkost, d. h. man wähle eine recht kräftige Nahrung, die aber reizlos, gewürzarm, leicht verdaulich sein muß; man esse sehr langsam, kaue gut, nehme kleinere Portionen, dafür aber mehrmals, bevorzuge Milch in saurem und gekochtem Zustande, genieße nur das Kneipp'sche Schrotbrot und meide alle Spirituosen, welchen Namen sie immer haben mögen. Zuckerwaaren, feines Backwerk, Hefenerzeugnisse darf eine dyspeptische Frau nicht sehen, geschweige essen. Als Getränke empfehle ich reines Wasser und Haferwasser mit Honig eingekocht oder Brotwasser. Täglich nehme man 1 oder 2 Messerspitzen Kräuterpulver in der Mittagssuppe und esse öfters einen saftigen Apfel. Tägliche Bewegung im Freien, Turnen u. s. w. sind auch in diesem Falle aufs Beste angebracht. Die engeren Kurvorschriften sind:

1., 2. und 3. Woche.

Gw — Kn	1	Tag
Okw — S	1	„
Gw — H	1	„
Gw — S	1	„
Okw—4fT, kalt, ¼ St., mit Essig u. Wasser,	1	„
O — Kn	1	„
Gw — H	1	„
4fT, kalt — O — Kn	1	„
H — R	1	„
O — R	1	„
4fT, kalt — O — Gw	1	„
H — Kn	1	„
S — Brg	1	„
H — O	1	„
4fT, warm, in Anserineabsud, ¼ St. — H	1	Tag
O — H	1	„
S — Brg	1	„
O — Ug	1	„
4fT, kalt — Gw — Kn	1	„
H — S	1	„
Brg — Wasserstehen 3 Min.	1	„

Täglich Wg 2—4 Min.

4., 5. und 6. Woche.

H — Brg	Wg 4 Min.		3	Tage
H — R	„	„	3	„
4fT, warm — Gw — Kn	„	„	3	„
Kn — O	„	„	3	„
H — Kn	„	„	3	„
S — R	„	„	6	„
4fT, kalt — Kn — R	———		———	

7. und 8. Woche.

S — O	Wg 4 Min.		3	Tage
R — H	„	„	2	„
H — S	„	„	2	„
4fT, kalt — Gw — Kn	„	„	3	„
Gw	„	„	2	„
H	„	„	2	„

Eine Woche Pause, dann Wiederholung der Kur von der 6. Woche an rückwärts bis zur 2. Woche, dann 2 Wochen Pause und Wiederholung der ganzen Kur. Von der 4. Woche an 2mal täglich Wg; soviel wie möglich barfuß sein. In der 1., 2. und 3. Woche täglich 1 Tasse Thee von Wermuth, Angelika und Ampfer; von der 5.—8. Woche von Kalmus, Schafgarbe und Minze.

12. Nervenschmerzen (Neuralgia).

Auch von diesem Uebel, das zum Marthrium werden kann, wissen viele Frauen ein traurig Lied zu singen. Die Nervenschmerzen äußern sich oft in unerträglichen, zuckenden, bohrenden oder reißenden Schmerzen. Diese können im Kopfe, im Gesichte, oder nur einem Theile desselben, in den Zähnen, in den Augen, im Nacken, in den Hüften oder Lenden auftreten, und je danach spricht man von neuralgischen Gesichts-, Kopf-, Zahn- oder Hüftschmerzen. Die letztere Art ist unter dem Namen Ischias bekannt und, wenn vorgeschritten, mitunter recht schwer zu heilen. Ischias tritt sehr verschieden auf. Es kann der Schmerz sich auf die Gegend des Hüftknochens und der Nachbartheile beschränken, er kann sich aber auch durch das ganze Bein bis zur Ferse herabziehen und so intensiv werden, daß die Kranken das Bett verlassen müssen, laut schreien, bei heißen Blutwallungen über den ganzen Körper von Schweiß übergossen und während eines Anfalles völlig erschöpft werden. In der Folge tritt Gehunfähigkeit, Schwächung und Abmagerung des kranken Beines ein, und die Leidende geht, wenn nicht energische Hilfe kommt, völligem Verfalle entgegen.

Die Ursachen der Neuralgien liegen zumeist in krankhaft erhöhter Empfindlichkeit und Schwäche der Empfindungsnernerven, in Erkältung durch Nässe und Zug, in feuchten, zugigen Wohnungen u. s. w. Man empfiehlt gegen neuralgische Schmerzen fast immer höchstmögliche Wärme oder Einspritzung gewisser Gifte als einziges Linderungsmittel. Theilweise hat die Wärmebehandlung ja Berechtigung, nicht aber ausschließlich; sie hilft nämlich Manchen gar nichts, weil es eben auf die Ursache des Schmerzes ankommt. Eine allgemein geregelte Lebensweise, Beruhigung der afficirten Nervenpartien, Ausleitung eventueller Reizstoffe und eine milde, consequente Wasserkur heilen das Uebel von Grund aus.

Um den Schmerz sofort zu lindern, lege man eine möglichst dünne Breischicht aus feinem, gereinigten Lehm mit Essig und etwas Arnicatinctur angemacht über die schmerzende Stelle und wechsle, so oft der Lehm trocken wird. Dieses Mittel, so einfach es ist, bringt in den meisten Fällen bedeutende Linderung, zuweilen sogar gänzliches Aufhören der Schmerzen, ohne der Natur durch Folgezustände zu schaden.

Spezielle Kurvorschriften:

1. und 2. Woche.

Gw mit Essig und Wasser — Kn — Wg 3 Min.	1 Tag	Gw — R — H — Wg 3 Min.	1 Tag
Dampf mit Heublumenabsud auf die leidende Stelle, 20 Min., und sofort danach Gw — Wg 3 Min.	1 Tag	Kw, heiß, mit Essig und Wasser, ¾ St. — H — Wg 3 Min.	1 Tag
H — O — Wg 3 Min.	1 „	Dampf, wie oben — Vb — Wg 3 Min.	1 Tag
Wickel auf die leidende Stelle, heiß, mit Wasser und Essig, ¾ St. — Vb — Wg 3 Min.	1 Tag	Begießung des schmerzenden Theiles — H — Wg 3 Min.	1 Tag
O — S — „ „	1 „	O — R „ „	1 „
H — S — „ „	1 „	O — H „ „	1 „
		S — Gw „ „	1 „
		Dampf, wie oben — Vb — Wg 3 Min.	1 Tag

3.—7. Woche.

V — Kn	1 Tag	O — S	3 Tage
Wickel auf die leidende Stelle, kalt, mit Wasser und Essig, ¾ St., — R	1 Tag	Dampf, wie oben — Vb	2 „
O — H	1 „	R — H	3 „
Dampf, wie oben — Vb	1 „	O — Kn	2 „
O — S	3 Tage	Wickel, kalt, wie oben — S	2 „
R — H	4 „	H — O	2 „
Wickel, kalt, wie oben — R	2 „	H — R	2 „
V — Kn	2 „	Heublumenabsud, Wickel wie oben, 1 St. — Vb	1 Tag
Heublumenabsud, Wickel, heiß auf die leidende Stelle, 1 St. — H	1 Tag	Gw — H	2 Tage
		Täglich 3 Min. Wg	

8. und 9. Woche.

H — V	Wg 4 Min.	3 Tage	O — H	Wg 4 Min.	3 Tage
O — S	„ „ „	3 „	Gw — R	„ „ „	1 Tag
V — Kn	„ „ „	3 „	H	„ „ „	1 „

Die 1. und 2. Woche täglich eine Tasse Thee von Tormentill, Angelika und Zinnkraut; 4.—7. Woche von Kalmus, Wachholder und Ginster.

Im Weiteren folgen die Abhärtungsübungen im Zweiten Theile.

13. Empfindungslosigkeit (Anæsthesia).

Nicht immer ist diese Krankheit ausgebildet vorhanden, d. h. nicht immer ist die Empfindungslosigkeit eine vollständige, meist betrifft sie nur einzelne Organe und äußert sich dann gewöhnlich in den Empfindungen des „Taubseins", des Pelzigfühlens, des Kribbelns und Ameisenkriechens und des Eingeschlafenseins; dazu kommt das Gefühl der Schwere in den betroffenen Gliedern und der Unfähigkeit, dieselben zu gebrauchen.

Der Zustand ist, obwohl schmerzlos, dennoch recht unangenehm, ja es haben mir Patienten wiederholt versichert, sie wollten oft lieber Schmerz, als dies eigenartige, halblahme Gefühl haben.

Die Veranlassungen des Leidens sind sehr mannigfaltige. Es können Störungen im Gehirn, theilweise Untauglichkeit einzelner Nervenenden, Druck oder starke Reibung, ernste Ernährungs- und Verdauungsstörungen u. s. w. eine theilweise oder gänzliche Empfindungslosigkeit hervorrufen; aber auch nach gewissen Schlaganfällen (bei Frauen meist rechtsseitig), nach Erkältungen, Vergiftungen, kann Mangel an Empfindung eintreten, desgleichen nach anhaltenden, starken Narkosen; und in diesen Fällen bleibt die Empfindungslosigkeit nicht selten Wochen, Monate, ja für immer zurück.

Die Heilung ist, wo nicht ausgesprochene Zerstörung gewisser Hirn- und Nervenpartien vorliegt, immer möglich, in manchen Fällen sogar in verhältnißmäßig kurzer Zeit. Die Ernährung ist auch hier wieder ein sehr wichtiger Punkt; sie muß vor Allem kräftig und zu rascher Blutbildung geeignet sein. Alle Fruchtsäuren, insbesondere gute Aepfel, frische Beeren und Citronen, sind außerordentlich empfehlenswerth. Vorzüglich sind für solche Kranke täglich wiederholte Turnübungen und häufige Spaziergänge im Freien.

Spezielle Kurvorschriften sind:

1., 2. und 3. Woche.

Okw — Sw	1 Tag	O — S	1 Tag
Gw — Sw	1 „	Dampf von Heublumenabsud auf die leidende Stelle, 20 Min. und darnach kalte Begießung — H	1 Tag
O — S	1 „	O — H	1 „
Wickel, kalt, in Essig u. Wasser, um die leidende Stelle, 1 St. — H	1 Tag		

1., 2. und 3. Woche (Fortsetzung).

R — S	1 Tag	Kw, warm, in Haferstrohabsud, 1 St. — Vb	1 Tag
R — Kn	1 „	O — V	1 „
H — S	1 „	R — S	1 „
H — O	1 „	S — H	1 „
O — H	1 „	O — Kn	1 „
R — H	1 „	H — Kn	1 „
O — Kn	1 „	Gw — H	1 „

4.—6. Woche.

V — Kn	1 Tag	Begießung der leidenden Stelle — R	1 Tag
Ua und Oa, kalt, 1 St. — Gw	1 „	Kopfdampf, 12 Min. und nachher O und Gesichtsguß — V	1 Tag
Vb — R	3 Tage	H — Kn	1 „
Dampf auf die leidende Stelle — V	2 Tage	O — S	1 „
O — S	1 Tag	Nhd mit Essig und Wasser, kalt, 1 St. — Kn	1 Tag
H — O	1 „	H — Kn	1 „
O — Kn	4 Tage		
Dampf, wie oben — V	2 „		

Wiederholung der Kur von der 2. Woche an — dann rückwärts bis zur 1. Woche. Täglich 2mal Wg von 2—10 Minuten und ½ Stunde Gehen auf nassen Steinen; 3—6 Stunden barfuß sein. 1.—3. Woche täglich eine Tasse Thee von Ehrenpreis, Kalmus und Angelika; 4.—6. Woche von Wacholderbeeren, Rosmarin und Tormentill; weiterhin den Stärkungsthee von Erdbeerblättern, Thymian und Waldmeister; auch kann 5—6 Wochen lang mit Nutzen täglich eine Messerspitze Kohlenstaub in Milch genommen werden.

Weiterhin die Abhärtungsübungen im Zweiten Theile.

Ganz besonders empfehle ich während der ganzen Kur mit dem tauben Gliede häufige gymnastische Uebungen vorzunehmen.

14. Geisteskrankheiten (Psychosis, Alienatio mentis)

A. Melancholie (Melancholia, Gemüthskrankheit, Trübsinn, Schwermuth).

Dieses Leiden besteht in einer ungewöhnlichen, abnormen Herabstimmung des Selbstgefühls, einem krankhaften „Insichsein" bei völliger Gleichgültigkeit gegen die Außenwelt. Die Krankheit kann verschiedene, darunter sehr schwere Formen annehmen und

ist nicht selten die Vorstufe zu ausgesprochener Geisteskrankheit; oft auch geht der Zustand in Irrsinn über, nur infolge eigensinnigen „Sichgehenlassens". Manche Gemüthskranke leiden gleichzeitig an schrecklichen Wahnvorstellungen und martervollen fixen Ideen. Die eine Kranke dieser Art ist von beständiger, verzehrender, bestimmter oder unbestimmter Angst erfüllt, und diese hinwiederum äußert sich durch lebhafte, körperliche Unruhe, durch fortwährendes Beginnen alles Möglichen und niemaliges Vollenden; die andere ist von Todesfurcht gequält, die dritte in beständiger Erwartung irgend eines kommenden Unheils u. s. w.

Die schwerste Form der Melancholie ist die kataleptische Starrheit, ein Zustand, in dem sich die Kranke willenlos einer schrecklichen Idee oder Wahnvorstellung, auch der Verzweiflung ob eines gewaltigen Verlustes überläßt und für die Außenwelt völlig todt ist. Die religiöse Melancholie ist eine sehr häufige Erscheinung bei Frauen und äußert sich in Gewissensängstlichkeit (Skrupulosität), Glaubenszweifeln, verzweifelter Reue, in der fixen Idee des sicheren Verderbens, in religiösem bezw. asketischem Ungenügen u. s. w.

Diese Art der Melancholie ist gar oft, des weiblichen Eigensinnes wegen, recht schwierig zu heilen, obgleich der Zustand nachgewiesenermaßen fast durchwegs in körperlichen Ursachen beruht. Verschlimmert bis zur Unheilbarkeit, ja, bis zum Wahnsinn, wird dies Leiden oft seitens bigotter, unverständiger Persönlichkeiten, die die bedauernswerthen Kranken in unheilvoller Weise beeinflussen.

Die religiöse Schwermuth taucht auch — glücklicherweise jetzt viel seltener, als früher — unter der Form der sogenannten Teufelsmelancholie oder der Besessenheit auf, wobei die Kranke das bestimmte Gefühl hat, sie werde von dämonischen Mächten beherrscht. Der traurige Zustand ist mit heftigen Krampfanfällen, mit Stimmlosigkeit oder veränderter Stimmfärbung verbunden. Die Krankheit steht bereits auf dem Boden der ausgesprochenen Geisteskrankheiten, da die Patienten von einem unbezwinglichen Widerspruch gegenüber dem eigenen Denken und Fühlen beherrscht werden.

Das Leiden ist stets mit schwer gestörter Verdauung, hochgradig irritirtem Nervensystem und starker Abmagerung verbunden. In manchen Gegenden, so z. B. in abgelegenen Gebirgsthälern, bei ausgesprochener Gefühlsreligion mit abergläubischer Mischung, kommt diese Krankheitsform gar nicht so selten vor.

Eine andere Erscheinung der Melancholie ist das krankhaft gesteigerte Heimweh, das bis zur Unerträglichkeit sich entwickeln kann, und wenn der Heimkehr Hindernisse in den Weg treten, häufig mit Selbstmord endet. Die zahlreichen Desertionen der sonst so kaisertreuen Tyroler, wenn sie, in das Militärjoch gespannt, aus ihren Bergen gerissen werden, und die nicht seltenen Todesfälle lediglich aus Heimweh beweisen den krankhaften Charakter dieses Seelenzustandes. Die äußere Erscheinung der Schwermüthigen ist meist auffallend charakterisirt: tiefliegende, finster oder glanzlos blickende Augen, stilles, wortkarges Wesen, Vorliebe für die Einsamkeit, Thränen, Vernachlässigung ihres Aeußeren, stürmische Sehnsucht nach wilden, düsteren Gegenden u. s. w. Diese Kranken wollen meist nichts von Besserung wissen, sie gewinnen nicht selten ihren krankhaften Zustand lieb und gefallen sich in wollüstigem Versinken in ihre Traurigkeit, indem sie mit selbstquälerischer Grausamkeit stets in ihren Wunden wühlen. Diese Sorte Melancholiker ist die übelste, sie will nicht kurirt sein.

Die Ursachen des Trübsinnes sind sehr zahlreiche, in den meisten Fällen jedoch ist die Veranlassung in einem gestörten, geschwächten Nervensystem zu suchen. Bei gesunden, richtig genährten Nerven und naturgemäßer Lebensweise kommt die Schattenpflanze der Melancholie nicht auf. — Andere Ursachen sind organische Unterleibsleiden, permanente Verstopfung, überhaupt ernstere Verdauungsstörungen, Blutarmuth, Bleichsucht, Verstimmung des Nervensystems der Geschlechtsorgane, eintönige, sitzende Lebensweise, geistige Ueberanstrengung, Enttäuschungen, Kummer, erlittenes Unrecht, drückende Armuth, geschlechtliche Ausschweifungen, einseitige Erziehung, religiöse Ueberspanntheit, falsche Beeinflussung des moralischen Bewußtseins u. s. w.

Bei der Heilung müssen selbstverständlich, wo es möglich ist,

vor Allem die Ursachen des Leidens beseitigt werden. Wo diese Ursachen im Organismus begründet sind, ist meist sichere Heilung mittels der Kneippkur vorauszusagen. Es ist sogar eine Eigenthümlichkeit dieses Heilverfahrens, daß es ganz auffallend Frohsinn, heitere, leichte Gemüthsstimmung und neue Energie, neue Lebensfreude verschafft. Wohl nur in den Kneipp'schen Anstalten findet man so goldenen Humor, so viel Fröhlichkeit und Gemüthlichkeit. „Das Wasser," sagt Altvater Kneipp, „treibt den Teufel und seine ganze Sippschaft aus, daß sie das Wiederkehren für alle Zeit vergessen." — So kam jüngst ein ziemlich betagtes Mütterlein, Frau K. E. aus dem weitentfernten Erie, Pa., eine Württembergerin nach Abstammung, in meine Anstalt. Die Frau wurde mir als schwermüthig und völlig apathisch mit zeitweiliger „Verlorenheit" überbracht. „Vielleicht," meinte die Tochter, „läßt sich noch etwas machen, wir wagen aber nicht mehr viel zu hoffen." Das Mütterchen saß die ersten Tage unendlich gedrückt und völlig geistesabwesend in einer Ecke, hatte keinen rechten Appetit und klagte viel über heftigen Druck im Kopfe, Jucken der Kopfhaut, glühend heiße, aufgesprungene Handflächen, Unempfindlichkeit des Rückens, abwechselnd mit heftigem Brennen, die Finger und Zehen seien taub und pelzig, und die Blutwallungen nach dem Kopfe seien oft fast unerträglich. — Bei dieser Patientin handelte es sich um große Unordnung im Blutlauf und mithin auch um schlechte Ernährung des Nervensystems; zugleich lag jegliche Hautthätigkeit darnieder, die Poren waren, wie ich bei genauerer Untersuchung wahrnahm, vollständig verstopft, die durch die Mißwirthschaft des Organismus abgelagerten und versessenen Stoffe, namentlich Ausdünstungsprodukte, konnten keinen Ausweg finden; das erste Nothwendige war somit in diesem Falle die Regulation des Blutlaufes, die Anregung der Hautthätigkeit und eine richtige Ernährung. Der Anfang wurde bei der des kalten Wassers ungewohnten Frau mit leichten Anwendungen gemacht. Ein Warmbad öffnete die stark mit Hauttalg verstopften Poren; dann brachten Kn und S die ersehnten warmen Füße, die Ganz- und Theilwaschungen regten die Transpiration an; durch Wickel und Dämpfe wurde gelöst und ausgeleitet, H, O und R stärkten

und trieben das träge Blut lebendiger durch den Körper — weiterhin entfaltete die „geheime Leibpolizei", d. h. der Blitzguß, schwach und vereinzelt angewendet, eine wahre Mission in dem trägen, halb abgestandenen Organismus — der Druck im Kopfe, das Brennen und Taubsein im Kreuze und in den Händen schwanden erst stunden-, dann tagelang und schließlich dauernd; nach innen betraute ich mit dem Putz- und Ordnungsgeschäft erst 1—3 Täßchen schwachen „Wühlhuber", der lehrte den jahrelang streikenden, faulen Darmkanal die vergessene Pflicht. „Wie leicht ist mir doch!" meinte das Mütterchen nach dieser gefürchteten Procedur; ich glaubte ihr's gern; — ein weiterer Thee diente der Ausleitung verlegener Stoffe und regte lebhaft das Verdauungssystem an; der kräftige, gewählte Kurtisch vermittelte gutes Blut; — täglich 1—3 Stunden Spazierengehen im Freien, leichte Turnübungen, Barfuß- und Schneelaufen reparirten endlich die baufällig angekommene Maschine so vollständig, daß das gute, liebe Mutterl thränenden Auges erklärte: „Dös sind meine schönsten Täg im Leaba g'west; dös müaßt Se aber bekannt geaba, i will's habe."

Die ganze Hauptkur dauerte 4 Wochen; freilich, immer sind die Kuren nicht in dieser Zeit beendet, und eine ehemals wetterfeste, gesunde Bauerfrau aus dem Schwabenland hat auch in alten Tagen noch mehr Fonds, als unsere schwächlichen, gebrechlichen Städterinnen; da heißt's in der Regel, etwas mehr Geduld auflegen. Das Köstlichste an unserem Mütterchen war aber nach der Kur ihr Humor! Sie, die vorher stunden-, tagelang apathisch, traurig, hoffnungslos herumgesessen hatte, lachte, sang und plauderte, wie sie's lange nicht mehr gethan; zu Weihnachten rückte sie, die ihr Gedächtniß verloren zu haben geglaubt hatte, mit alten Sprüchen und Versen ihrer Jugend heraus, half den Christbaum schmücken und meinte glückselig nickend: „i moin g'rad, i hätt' g'schlafe bis jetzt". Wo die Ursachen zur Melancholie in einem überreizten, geschwächten oder alterirten Nervensystem zu suchen sind, da muß vor Allem eine gründliche Nervenkur durchgemacht werden; Blutarme, durch Krankheit Erschöpfte, müssen gekräftigt werden.

Viel Aufenthalt in freier Luft und Gottes schöner Natur, Zer-

streuung nach Neigung, erheiternde Gespräche und Erzählungen, leichte, klare Musik, Arbeit, welche Nachdenken und Vergleichen verlangt (z. B. Rechnen), Turnen, richtige Kneipp'sche Ernährung, öfters ein Glas frisches Wasser, viel Sauermilch und Obst u. s. w.; das Alles sind in Verbindung mit der Kur ganz vorzügliche Mittel zur Heilung der Melancholie.

Spezielle Kurvorschriften:

1. Woche.

Gw — Kn	1 Tag
Kn — Okw	1 „
Wasserstehen 1 Min. — Gw	1 „
4fT, kalt, — S	1 „
O — Kn	1 „
H — O	1 „
O — Kn	1 „

Täglich 1mal Wg 2 Min.; 1—2 St. barfuß gehen.

2.—8. Woche.

Nhd, mit W. und Essig, 1 St. — Kn	2 Tage
O — Kn	8 „
4fT, kalt, in W. und Essig, 1 St. — R	4 Tage
H — O	4 „
O — Kn	4 „
Ua, kalt, 1 St. — H — Kn	2 „
V — Kn	2 „
O — S	4 „
O — H	5 „
O — Kn	4 „
Kw, warm, mit Heublumenabsud, 1 St. und H — Gw	1 Tag
R — Kn	2 Tage
O — Kn	4 „
4fT, kalt, in W. und Essig — H	3 Tage

9. Woche.

H — O	2 Tage
H — Kn	2 „
O — S	3 „

10. Woche.

Wasserknieen 2 Min. — O	2 Tage
Gw — H	3 „
O — H	1 Tag
V — Gw	1 „

Täglich 2mal Wg je 8 Min. und einmal 2 Min. bis an die Knie im Wasser stehen, so viel wie möglich barfuß gehen.

11. und 12. Woche.

Leibbinde, kalt, mit Essig und W., 1 St., mit Wechsel nach ½ St. — S	1 Tag
O — H	2 Tage
Leibbinde, warm, mit Fichtenreiserabsud, 1½ St. — H	1 Tag
R — Vb	1 „
Fd, 15 Min., und Ug — O	1 Tag
S — H	1 „
O — Kn	3 Tage
Kfd, 15 Min., O und Brg — S	1 Tag
O — S	3 Tage

13. und 14. Woche.

Leibbinde, kalt, mit Essig und W., 1½ St., mit Wechsel nach ½ St. — Kn	2 Tage	O — H	2 Tage
R — H	2 „	4fT, kalt, ¾ St. — R	1 Tag
Ua, kalt, ¾ St. — S	1 Tag	H — O	2 Tage
H — S — Gw	2 Tage		
O — Kn	2 „		

Täglich 2mal Wg je 10 Minuten; täglich einmal Wasserknieen 2 Minuten. Die Kur rückwärts von der 9. Woche an bis zur 2. Woche wiederholen.

1.—4. Woche täglich eine Tasse Thee von Minze, Kalmus und Enzian, 6.—9. Woche von Tausendguldenkraut, Schafgarbe, Tormentill und Raute. Weiterhin den Stärkungsthee: Erdbeerblätter, Waldmeister und Thymian.

B. Wahnsinn (Mania).

Artet die Melancholie in fixe Wahnvorstellungen bei krankhaft erregter Einbildungskraft aus, dann haben wir es mit Wahnsinn zu thun. Je nach der Art der Wahnideen, welche die Kranken verfolgen, erscheint der Größenwahn (die Gestörten halten sich für Kaiserinnen oder Königinnen oder sonst sehr bedeutende Damen), der Verfolgungswahn (wenn beständige Angst die Kranke quält, man wolle sie vergiften, erschießen, erdrosseln u. s. w.), der Liebeswahn (als krankhafte Liebe zu einem Manne oder zum ganzen männlichen Geschlechte u. s. w.) — Diese Kranken sind bald voll toller Fröhlichkeit und Ausgelassenheit, bald ernsthaft, logisch und scheinbar ganz vernünftig, so lange sie in ihren Ideen nicht gestört werden — oder aber sie treten bösartig, boshaft, tückisch und mißtrauisch auf und bedrohen Alle, die in ihre Nähe kommen. Beim weiteren Fortschreiten der Krankheit ziehen sich die Patientinnen ganz in ihr Traum- und Wahnleben zurück und kümmern sich meist um Nichts mehr, was um sie vorgeht oder außer ihnen liegt.

C. Tobsucht (Delirium furibundum).

Eine andere Form der geistigen Störung ist die Tobsucht oder Tollheit, eine krankhafte Willensbethätigung, die sich in Zerstörungswuth und Raserei äußert. Diese schreckliche Krankheit beginnt häufig mit Schwermuth, Schlaflosigkeit, fieberhafter Un-

ruhe, fortwährendem, hastigem Herumlaufen, Reden, Singen oder Schreien und ist periodisch oder bleibend. Wenn keine Heilung eintritt, gehen sowohl Wahnsinn wie Tobsucht in allgemeine Geisteszerrüttung über.

Die Ursachen dieser Geisteskrankheiten sind wie bei der Melancholie unendlich mannigfache und nicht immer mit Bestimmtheit zu ermitteln. Eine große Rolle spielt die *hereditäre Belastung*. Wohl keine Krankheit vererbt sich so leicht und mit so unerbittlicher Gewißheit, als die Geisteskrankheit, und nicht selten erscheint dieselbe in den Nachkommen noch bösartiger und ausgebildeter.

Eine andere Ursache ist die Vermischung des „eigenen Blutes" durch die häufigen Verwandtenehen. Es wird wohl kaum nöthig sein, für die Wahrheit dieser Behauptung Beweise anzuführen; die Geschichte theils gegenwärtig regierender, theils früherer Dynastien Europas, sowie Fälle aus dem bürgerlichen Erfahrungskreise eines Jeden von uns liefern Beweise genug. — Weitere Ursachen sind alterirende oder stark deprimirende Gemüthsstimmungen, wie Schreck, Entsetzen, ohnmächtiger Zorn, Gram, Verzweiflung, nagende Gewissensbisse u. s. w. So finden wir öfters Fälle von Wahnsinn bei Müttern, denen plötzlich ein geliebtes Kind entrissen wurde. Ich sah einst im Garten eines Irrenhauses entfernt von allen Anderen ein junges, blühendes Weib, das einer Holzpuppe ohne Kopf mit überströmender Zärtlichkeit ihr „Eia, Popeia" sang und im Besitze des formlosen Holzstückes unendlich glücklich schien. Der Aermsten war ihr einziges Kind plötzlich gestorben, die Folge war Wahnsinn, später Tobsucht. Letztere ist auch nicht selten eine Folge hochgespannter, völlig abstracter Askese in beständiger Abgeschiedenheit, namentlich dann, wenn schwache Constitution, Nervosität und Gewissenszweifel sich zusammengesellen.

Der *Kindbettwahnsinn* (Mania puerperalis), der in den ersten 14—18 Tagen nach der Entbindung auftreten kann, hat seine Ursachen fast stets in Unregelmäßigkeiten des Blutlaufes und der Milchsecretion und verliert sich in den meisten Fällen von selbst wieder.

Betreffs *der Heilung* dieser Krankheit ist vor Allem zu beachten, daß ererbter Wahnsinn nicht heilbar ist, wenngleich

Besserung des Zustandes nicht ausgeschlossen wird. Wo das Leiden auf Gelegenheitsursachen beruht, läßt sich in vielen Fällen vollständige Heilung erzielen, vorausgesetzt, daß die Krankheit nicht bereits ins letzte Stadium eingetreten ist. Gute, reizlose Ernährung, viel Aufenthalt im Freien, Ruhe und geeignete Umgebung, gewählte Thätigkeit u. s. w. in Verbindung mit einer streng überwachten, vorsichtigen Kur, die vor Allem auf Beruhigung und Stärkung des Nervensystems und auf geordnete Blutcirculation hinzielen muß, sind die Bedingungen einer vollständigen Herstellung.

Spezielle Kurvorschriften bei constatirtem Wahnsinn:

1. Woche.

Täglich 2mal Gw und 2mal Wg je 2 Minuten lang.

2. und 3. Woche.

Den einen Tag H — Kn, den andern 2 Gw und täglich 2mal Wg je 4 Min., barfußgehen 1—2 St.

4. und 5. Woche.

Lauwarmes Bad von Thymian u. Minze, 10 Min., mit nachfolgender kalter Gw — Nhd, kalt, ¼ St.

— H	2 Tage
Gw — Kn	3 „
O — S	4 „
O — Kw, kalt, ¾ St.	3 „
Gw — H	2 „

Täglich 2mal Wg je 6 Min.; soviel wie möglich barfußgehen.

6. und 7. Woche.

Lauwarmes Bad, wie oben;

O — H	6 Tage
4fT, kalt, 1 St. — H	2 „
O — Kn	6 „

8.—15. Woche.

Ua, kalt, ½ St.	1 Tag
Gw — Vb	2 Tage
4fT, kalt, 1 St. — Vb	2 „
R — H	3 „
O — H	4 „
4fT, kalt, 1 St. — Gw	2 „
O — S	4 „
Ua, kalt, 1 St.	2 „
Arme 2 Min. ins kalte Wasser halten — 2 Min. Wasserstehen	3 „
Gw — Kn	4 „
4fT, kalt, 1 St. — H	3 „
O — Ug	5 „
Nhd, kalt, 1 St. — Kn	1 Tag
Gw — S	5 Tage
Ua, kalt, 1 St. — H	3 „
O — Kn	6 „
Gw — H	6 „

Täglich 2mal Wg je 5 Min.; den ganzen Tag barfußgehen; jeden 3. Tag abends ein kaltes Sitzbad von 2 Min.

1.—4. Woche täglich eine Tasse Thee von Wermuth, Dornschleh und Flieder; 6.—10. Woche von Kalmus, Angelika und Fenchel; 12.—15. Woche von Melisse, Raute und Minze.

Nach einer Woche Pause Wiederholung der Kur von der 15. Woche an rückwärts bis zur 2. Woche. Weiterhin die Anwendungen bei Neurasthenie.

Spezielle Kurvorschriften bei Tobsucht:

1. und 2. Woche.

Täglich Gw — Okw — Gw; jeden 3. Tag ein lauwarmes Vollbad (26° R. oder 90° F.) von Thymian und Minze und nachher Gw; täglich 4 Min. Wg und so oft wie möglich barfußgehen.

3. und 4. Woche.

Täglich Gw — H (3 Sekunden); jeden 2. Tag ein lauwarmes Sitzbad von Schafgarbe und Minze und nachher Sw; Wg und barfußgehen wie 1. und 2. Woche.

5. und 6. Woche.

Täglich H — Kn; jeden 2. Tag 4fT, das eine Mal warm mit Heubl., das andere Mal kalt mit Wasser und Essig, 1 St. Wg und barfußgehen wie 1. und 2. Woche.

7. und 8. Woche.

Gw — S	2 Tage	O — Kn	2 Tage
O — H	2 „	H — Kn	2 „
Lauwarmes Vb (26° R. oder 90° F.) von Thymian und Minze und nachher Gw	1 Tag	Vb — S	2 „
O — S	3 Tage	Täglich 8—10 Min. Wg; so oft wie möglich barfußgehen.	

Nach einer Woche Pause Wiederholung der ganzen Kur von rückwärts.

1.—3. Kurwoche täglich 1 Tasse Thee von Anserine, Raute und Minze; 4.—8. Woche von Wermuth, Minze und Melisse täglich 2 Tassen.

Weiterhin die Kur für Neurasthenie.

Derartige Kranke sollten jedoch unter beständiger, sachkundiger Aufsicht stehen, da die Behandlung eine geistige und körperliche sein muß. Besonders gut haben sich bei einigen Tobsüchtigen die Blitzgüsse erwiesen; es ist jedoch große Vorsicht bei der Application dieser Güsse nothwendig, da dieselben bei manchen Kranken mehr aufregen, als beruhigen. Ein Vb oder ein V während des Anfalles haben meist die fast plötzliche Besänftigung zur Folge; oft reicht ein einziger kurzer R aus, den Anfall sofort zu unterdrücken.

II.

Geschlechtskrankheiten oder sogenannte Frauenkrankheiten.

Die Gynäkologie oder Frauenheilkunde hat sich in den letzten Decennien, namentlich nach ihrer operativen Seite, ungemein entwickelt — ob auch zum Wohle der Frauen? Es ist factisch *Mode* geworden, die unglücklichen weiblichen Kranken bei jedem Anlasse zu brennen, zu ätzen, zu schneiden, auszukratzen, sie mit einem ganzen Apparat mechanischer Instrumente, die man ihnen „einsetzt", zu tractiren, sie ohne weiteres der wichtigsten Organe zu berauben u. s. w. Es werden heutzutage Operationen ausgeführt, die man vor 15 und 20 Jahren noch als chirurgische Unmöglichkeiten bezeichnet hätte; diese großartigen, technischen Vervollkommnungen sind ja als solche gewiß nur bewundernd und dankbar anzuerkennen, denn es gibt Fälle, wo die Hand des Chirurgen allein noch das bedrohte Leben der Frau zu retten vermag. Wenn ich indes oben sagte, daß der chirurgische Fortschritt auf dem Gebiete der Gynäkologie im Allgemeinen *nicht* dem Heile der kranken Frauenwelt diene, so gilt diese Behauptung mit Rücksicht auf die tiefbeklagte Thatsache, daß heute *zu viel* und *zu leichtsinnig* und, namentlich von jungen Aerzten, mit wahrer Wollust operirt wird; es treibt sie dabei nicht einmal ein übelverstandener Eifer für die Patienten, sie operiren, getrieben von der Sucht, ihre Geschicklichkeit zu zeigen, sie operiren aus Bequemlichkeit, die bei vielen Aerzten dieses Landes sprichwörtlich ist. — Eine *naturgemäße* Behandlung verlangt Kenntniß dieses therapeutischen Gebietes — woher *die* haben? Dieselbe verlangt Aufmerksamkeit, *unermüdlichen Fleiß* und — ungemessene Geduld — woher *die* nehmen? *Die* Eigenschaften werden unsern neuzeitlichen Medizinjünglingen von keinem Lehrstuhl herab zum

Bewußtsein gebracht, ebenso wenig wie — Gefühl und menschliches Rühren. Sie operiren ferner der Operation wegen, ganz im Sinne des großen Billroth, der operationstoll ausruft: „Die Medizin muß immer mehr chirurgisch werden!“ Da klingen die Worte des alten, berühmten Frauenarztes Dr. G. Thomas, der bedauernd schreibt: „Die übermäßige Neigung zu Operationen, welche viele unserer bedeutenden Frauenärzte bekunden, ist von allen Denen tief zu beklagen, die es mit der Gynäkologie wohl meinen.....“ doch ganz anders!

Wir haben gegenwärtig eine ganze Reihe neuer Krankheitsformen, die als ausschließliche und directe Consequenzen der modernen Operationswuth bezeichnet werden müssen. Wie viele Fehl- und Frühgeburten werden durch einen vorhergegangenen Bauchschnitt oder durch die voreiligen Uterusannähungen in noch befruchtungsfähigem Alter heraufbeschworen! Wie oft werden Bauchschnitte und andere blutige Operationen vorgenommen, wo die Patientin schwanger ist, ohne daß es der Kunst ihrer gewandten Operateure gelingt, diese Thatsache vor der Operation zu constatiren; die nothwendige Consequenz ist natürlich infolge Verletzung des Fruchthalters eine Fehl- oder Frühgeburt, und das arme Weib ist neben seinen Leiden um die Mutterfreude betrogen. Wie oft auch wird der Charakter der Krankheit gar nicht erkannt und die Kranke infolge dessen falsch behandelt: das will aber, wo es sich um operative Thätigkeit handelt, nicht weniger sagen, als daß das bedauernswerthe Opfer in den weitaus meisten Fällen die Folgen dieser falschen Behandlung als lebenslängliches Siechthum mit sich herumzutragen hat. Es ist mehr als betrübend für den Menschenfreund, täglich die traurigen Wracke von vielmal noch jungen Frauen vor Augen zu haben, denen man die wichtigsten weiblichen Organe (Ovarien und Uterus) herausgemessert hat, wo dies nachweisbar nicht nöthig gewesen wäre. Das rücksichtslose Vorgehen in diesen Fällen muß um so mehr verurtheilt werden, als die Herren Operateure wissen dürften, daß ein Weib nach entferntem Uterus und nach Ovariotomie gewissermaßen seines weiblichen Charakters beraubt ist, daß es meist furchtbarer Nerven- und Seelenzerrüttung, daß es qualvollem, undefinirbarem Zwiespalt seines ganzen Wesens, unheilbarer

Melancholie und nicht selten geistiger Umnachtung anheimfällt.

Es gibt Fälle, ich wiederhole es zur Aufklärung meiner kranken und gesunden Leserinnen, wo die genannten folgeschweren Operationen im Interesse des Lebens der Patientin nothwendig werden, namentlich dann, wenn die Kranke das Uebel zu weit kommen ließ, ehe sie Hülfe suchte, aber — in sehr vielen Fällen, wo diese Operationen ausgeführt wurden, waren sie nicht nothwendig! — In sehr vielen Fällen werden ferner andere chirurgische Eingriffe gemacht, die nur zur Qual und zum Unheil der Frauen gereichen, weiter aber ohne jeden Nutzen sind, und dazu gehört an erster Stelle das leidige Auskratzen der Gebärmutter, jenes unmenschliche Vorgehen, von dem mir Dutzende von Kranken dasselbe Klagelied anstimmen: „Die Qualen der Hölle können nicht ärger sein, als die Schmerzen dieser Operation.“ Helfe man doch lieber dem erschöpften Organismus wieder auf, statt ihn zu peinigen, dann putzt sich die Gebärmutter selbst, besser als alle mechanischen Eingriffe es vermögen!

Zu den körperlichen Martern der Operation und ihren Consequenzen kommen dann die seelischen Leiden der Opfer. Wer je an Kliniken und in Operationskammern verkehrt hat, der weiß, daß die Klagen, namentlich mittelloser Patientinnen über rohe, gefühllose, alle Scham und alles weibliche Gefühl aufs Tiefste verletzende Behandlung mehr als gerechtfertigt sind. Daß es sehr viele durch und durch edle Frauenärzte gibt, ändert für den armen Theil der weiblichen Kranken wenig, sie sind zumeist angewiesen auf die Armenspitäler, und damit ist Alles gesagt.

Solange die Frauen eine Behandlung seitens männlicher Aerzte nicht als Unnatur und — als Schmach ihres Geschlechtes betrachten, solange wird eine der größten und wichtigsten sozialen Fragen ungelöst bleiben!

Tausende kranker Frauen könnten ohne jedes chirurgische Dazwischenthun durch naturgemäße Behandlung bei Anwendung von Wasser und Heilkräutern sicher und gründlich kurirt werden — kurirt ohne die hinkenden Boten nachher. Nicht durch

Verstümmeln rettet man unsere kranken, siechen Frauen, sondern dadurch, daß man zurückkehrt zur Natur, daß man von der Natur wieder das Kuriren lernt, von der Natur, die von ihren Kindern nicht geschändet und nicht verkrüppelt, sondern nur vernünftig unterstützt sein will. Diese Natur braucht und will nur Handlanger — nicht mehr!

Wenn ich im Folgenden eine Reihe von Krankheiten aufführe, von denen ich behaupte, daß sie auch in schwereren Fällen durch das sachverständig und streng individuell angewandte Kneipp'sche Heilverfahren ohne weiteres Dazuthun, ohne Anwendung giftiger Medizinen, ohne Operation geheilt werden können, so bringe ich Behauptung wie Anleitung nur auf Grund zahlreicher Erfahrungen, und bin ich jederzeit bereit, für das Gesagte voll und ganz einzustehen. Mein Bestreben ist es ja nur, so mancher Frau, die das Hoffen schon lange verlernt hat oder vor dem gefürchteten: „Entweder — oder" der heutigen Medizin steht, neuen Muth, neue Hoffnung und, soweit wie möglich, neue Gesundheit, Unabhängigkeit vom Arzneikolben zu verschaffen.

1. Schwächliche Constitution und allgemeine Lebensschwäche (Constitutions-Anomalien).

Es ist dies keine eigentliche Krankheit, sondern eine gewisse Unvollkommenheit in der Körperanlage und den Gewebeverhältnissen, Mangel an energischer, kraftvoller Ausbildung aller Theile, infolge dessen auch schwächere Lebensfunctionen, schwächerer, langsamerer Stoffwechsel, Disposition zu Krankheiten u. s. w. Die Trägerinnen schwächlicher Constitution sind meist zierlich, schwach gebaut, gebrechlich, haben schwache Extremitäten, zarte Haut, blau durchscheinende Adern. Man findet die ausgeprägtesten Typen dieser Art unter den Frühgeburten, den sogenannten Sieben- und Achtmonatkindern. Diese erreichen selten oder nie die Vollkraft des Leibes und Lebens und haben ihr Leben lang mit Schwäche zu kämpfen. Meist sind diese armen Frauchen zugleich das Opfer hochgradiger Blutarmuth, Bleichsucht und Nervosität, und nur in den seltensten Fällen erreichen sie ein hohes Alter.

Die Ursachen der Constitutionsschwäche liegen theils in den Eltern, theils in schweren Kinderkrankheiten, ungenügender und unpassender Ernährung, Blutentmischungskrankheiten im jugendlichen Alter, englischer Krankheit u. s. w.

Was die Behandlung dieser Patientinnen anbelangt, so merke man vor Allem, daß in solchen Fällen nur von einer Verbesserung und theilweisen Hebung des Grundübels die Rede sein kann — nie von einer vollständigen Correctur der Natur.

Eine schwächliche Constitution läßt sich aber namentlich während der Jugendzeit verbessern und kräftigen, im mittleren Alter sind die Erfolge weniger glänzend, und die Behandlung muß sich vorherrschend auf Stärkung und Hebung der Lebensfunctionen durch richtige Diät und Wasserbehandlung beschränken; bei Mädchen bis zu 18 und 20 Jahren, ja selbst noch bei jungen Frauen hat eine völlige Aenderung der Lebensweise, verbunden mit Kneipp'scher Behandlung, noch bewundernswerthe Kräftigung der Constitution mit gleichzeitiger Hebung der Lebensenergie erzielt. Die Kost muß sehr kräftig, aber reizlos und leicht verdaulich sein. Solche Kranke mögen indeß nur kleine Portionen, aber öfter des Tages zu sich nehmen. Ich empfehle ihnen ganz besonders die Milch, namentlich Sauer- oder Dickmilch, frische Buttermilch und Topfenkäse mit etwas Schrotbrot, ferner Hafersuppe und Hafergrütze, Reis, Hirse, Kraftsuppe, für den Durst Brotwasser, Hafer- und Kleienabsud u. s. w. All das sind Spezialitäten für solch arme Menschlein. Dazu kommt noch: viel Obst, gedörrtes, frisches und in Speisen zubereitetes; täglich ein Gläschen gutes, echtes Bier oder Malzextract, 4 bis 6 Monate lang täglich eine Messerspitze Knochenpulver in einem Löffel Milch.

Weitere allgemeine Vorschriften sind: gewissenhafte, tägliche ein- oder zweimalige Ausführung der im Zweiten Theile eingehend beschriebenen Turnübungen, die mit Jongliren und Uebungen am Exerciser abwechseln können; häufige Spaziergänge im Freien, Aufenthalt in sonniger Waldluft mit gleichzeitigem, oftmaligem Tiefathmen, verbunden mit Stimmübungen (durch lautes Rufen oder Singen), die speziell die Kräftigung der Brust- und Bauchmuskeln bezwecken. Von größter Wichtigkeit ist es, täglich mindestens 3—6 Stunden barfuß zu sein (während

der rauhen Jahreszeit in den häuslichen Räumen), Reformbekleidung, große Mäßigkeit im ehelichen Verkehre.

Spezielle Kurvorschriften:

1. Monat.

Gw — Kn	6 Tage
O — S	4 „
H — Kn	5 „
Gw — R	3 „
Gw — O	4 „
H — Kn	4 „
4fT, kalt, 1 St. — H	4 „

Täglich 2 Min. Wg.

2. Monat.

O — Kn	4 Tage
O — H	3 „
Ua, kalt, 1 St. — S	1 Tag
Gw — H	4 Tage
Sb, 17° R., 70° F., 5 Min. — O	4 „
R — Kn	3 „
H — Kn	5 „
4fT, warm, Heublumenabsud, 1 St. — Ug	2 Tage
H — R	3 „
Sb, kalt, 1 Min. — O	1 Tag

Täglich 2 — 3 Min. Wg.

3. und 4. Monat.

O — H	10 Tage
4fT, kalt, 1 St. — Ug	4 „
Vb — R	5 „
H — R	2 „
O — Sb, kalt, 1 Min.	3 „
H — Kn	6 „
V — Kn	3 „
Kw, lauwarm, in Essig und W., 1 St. — H	1 Tag
R — Brg	4 Tage
Wasserknieen 2 Min. — O	6 „
Jeden zweiten Tag 4fT, ein Mal kalt, das andere Mal warm, ¾ St. — H	10 Tage
Einen Tag O; den anderen Tag H	6 Tage

Täglich 4 Min. Wg.

5. und 6. Monat.

Gw — Kn	8 Tage
Wöchentlich 3 H, einen Fd, einen Kfd, mit nachfolgender Okw	14 Tage
Wassertreten — O	6 „
Shl, kalt, ¾ St. — Kn	1 Tag
R — Kn	6 Tage
H — V	3 „
O — Kn	4 „
G, warm, mit Heublumenabsud, ¾ St. — H	3 Tage
R — Kn	6 „
O — Ug	3 „
Gw — Kn	4 „
H — S	2 „

Täglich 5—8 Min. Wg, wenn möglich im fließenden Wasser.

Wiederholung der Kur vom 2. bis zum 6. Monat; 14 Tage Pause bei täglicher Gw. Weiterhin Wiederholung der Kur vom 4. bis 1. Monat rückwärts, schließlich Uebergang auf die Abhärtungsübungen im Zweiten Theile.

1. Monat: täglich eine Tasse Thee von Johanniskraut, Wermuth und Bergenzian;

2. Monat: von Fenchel, Kalmus und Eberwurz; 3.—6. Monat: täglich eine Tasse Stärkungsthee von Erdbeerblättern, Thymian und Waldmeister, der das eine oder andere Mal mit einem solchen von Eichenrinde und Angelika, in Milch gekocht, gewechselt werden kann.

2. Blutarmuth (Anæmia) und Bleichsucht (Chlorosis), bei den Engländern und Amerikanern *Greensickness* genannt.

Diese beiden Krankheitserscheinungen sind nicht, wie vielfach fälschlich angenommen wird, gleichbedeutend. Bleichsucht (besser Blutentmischung) ist jene spezielle Art der Blutarmuth, die sich durch Mangel der sogenannten rothen Blutkörperchen charakterisirt, mit der Entwicklungsperiode des Mädchens in keinem directen Zusammenhange steht, wenngleich das jugendliche Alter häufig von dem Leiden befallen wird, und sich durch auffallend blasse, wachsgelbe oder ins Grüne spielende Farbe der Kranken, durch weißliches Zahnfleisch, bleiche Lippen, lockere Zähne, Haarausfall, kalte Füße, Melancholie, Frostgefühl, Verdauungsbeschwerden (häufig Magengeschwüre) u. s. w. symptomatisch darstellt, während man unter Blutarmuth im gewöhnlichen Sinne eine verminderte Blutmenge überhaupt versteht. Bei der Bleichsucht handelt es sich also um krankhafte Beschaffenheit des Blutes infolge des Fehlens gewisser Stoffe, bei der Blutarmuth indessen meist nur um eine zu geringe Blutmenge. Nicht selten treten beide Arten, Blutarmuth und Bleichsucht, zusammen auf.

Die Symptome der Blutarmuth sind sehr zahlreiche. Wir haben da die schon bei der Bleichsucht erwähnte, blasse Farbe mit häufigem Frostgefühl und kalten Füßen, matten Augen und Ringen um dieselben; dazu kommen Müdigkeit, allgemeines Schwächegefühl, leichte Ermüdung mit Schweiß beim Arbeiten, schlechte Verdauung, Kollern im Leibe, häufiges Gähnen, beschleunigter oder ganz schwacher Puls, Herzklopfen, Magerkeit, trockene, welke Haut, Magenkrämpfe, Erbrechen, Verstopfung, sehr starke, schmerzhafte Menstruation oder gänzlicher Mangel derselben, locale Schmerzen infolge mangelhafter Ernährung der betreffenden Organe; Sehschwäche, Ohnmachten, Anschwellen der Beine u. s. w. Selbstverständlich treten nicht alle diese Symptome gleichzeitig bei jeder Blutarmen auf, sondern bald diese, bald jene. Blutarme Kinder und junge Mädchen äußern häufig auch noch sonderbare Gelüste und Appetite; so sind manche leidenschaftlich auf Kalk, Graphit, Staub, Mörtel u. dgl., andere auf Essig, Salz und Ruß ver-

sessen. Man nimmt diese letzteren Symptome übrigens auch bei ganz kleinen Kindern wahr; in diesem Falle sei die Mutter gewarnt, diese Sucht ja nicht etwa als eine kindliche Unart, sondern als einen Nothschrei der Natur aufzufassen und sofort durch geeignete Ernährung Abhilfe zu treffen.

Blutarmuth und Bleichsucht sind auch so recht Säcularkrankheiten, ganz spezielle Blüthen unserer Zeit. Die Blutarmuth namentlich kommt in jedem Alter vor, am häufigsten im Kindesalter und in den weiblichen Entwickelungsjahren, im letzteren Falle meist *als* oder *mit* Bleichsucht. Aber auch unsere Frauen aller Altersstufen liefern ein gewaltiges Contingent zur Legion der Blutarmen. Ja, kann man nicht bald mit vollem Rechte sagen: „heutzutage sind Alle blutarm"? Ist übrigens ganz natürlich; die unnatürlich geschraubte Cultur, die unsere Menschheit ruhelos vorwärtspeitscht, die widernatürliche Lebensweise und die krankhafte Genußwuth aller Klassen, nicht zum Mindesten aber die traurigen Consequenzen der ewig ungelösten sozialen Frage für Millionen der Nichtbegünstigten — sie saugen, erbarmungslosen Vampyren gleich, unserer Generation Blut und Lebenskraft bis zum Marke aus.

Bei der Blutarmuth steht der *Blutverbrauch* in keinem Verhältnisse zur *Blutbildung*, d. h. es wird, wie in einem schlechtgeführten Haushalte, mehr ausgegeben und verbraucht, als verdient wird und eingeht; das gibt aber von Tag zu Tag ein immer größeres Deficit. Diese Mißwirthschaft in Blutbildung und Blutverbrauch hat außer den angegebenen noch andere Ursachen, wie: übermäßige körperliche und geistige Anstrengung, überhaupt Ueberarbeitung bei mangelhafter Ernährung, langes Säugen bei schwachen und angestrengt arbeitenden Frauen, geschlechtliche und andere Ausschweifungen, zu rasches Wachsen („Aufschießen"), Säfte- und Blutverlust durch rasch auf einander folgende Entbindungen, Fehlgeburten, Blutsturz, lang anhaltende, erschöpfende Menstruationen mit starkem Blutverluste, Weißfluß, Durchfall und Ruhr, wenn sie heftig auftreten und längere Zeit anhalten, forcirte Wasserkuren mit lang andauernden, schroffen Anwendungen, Schwimmen und Seebäder bei schwächlichen Personen u. s. w.

Soll dieses generalisirte Uebel von Grund aus geheilt werden, dann muß man es bei der Wurzel in Angriff nehmen. Da helfen keine bloßen Tränklein, keine Pülverchen und keine Pillen, da helfen auch nicht Mineralbad und Eisensyrup und andere Eisenpräparate, worauf ich besonders aufmerksam mache, da heißt es, die Lebensweise ändern und soweit irgend möglich mit aller Entschiedenheit und geradezu pedantischer Genauigkeit die folgenden Vorschriften durchführen.

Das Wichtigste ist selbstverständlich die Ernährung. Die Nahrung ist die erste und vornehmste Blutbildnerin, aber wohlgemerkt nur dann, wenn sie richtig ausgewählt und richtig zubereitet ist; also kräftige, reizlose, Kneipp'sche Kost: kleine Portionen Fleisch und diese gut bereitet, viel Milch in jeder Form, doch nur in kleinen Portionen, besonders Sauermilch und Topfenkäse mit Schrotbrot; zarte, frische Gemüse, besonders Spinat, Kresse, Spitzwegerich, Lattich und junge Brombeerblätter, Schleim- und Kraftsuppen, Hafergrütze, Speisen aus Welschkorn und Reis, Kleienabsud und Brotwasser als Getränke, Obst nach Lust und Appetit, roh, gekocht und gedörrt. Im Allgemeinen meide man die Spirituosen, wenngleich in vereinzelten Fällen täglich ein Gläschen Malzextract oder eine kleine Gabe (2 oder 3 Eßlöffel) echten, alten Rothweines mit eingelegtem Dörrobst oder einem Stückchen Schrotbrot gute Dienste leistet. Zuckerwaaren und alle verwandten Delicatessen müssen vermieden werden. Von ganz eminenter Bedeutung ist es für Blutarme, daß stets nur kleine Portionen auf einmal — dagegen aber mindestens 5 oder 6 mal im Tage — genossen und daß die Kost stets vollständig breiig gekaut werde. Es kommt nämlich bei Blutarmen nicht so sehr auf die Quantität der Speisen an, als vielmehr auf ihre Verwerthung und allseitige Ausnützung durch das Verdauungssystem. So hilft das beste, aber schlecht verdaute Mahl den Blutarmen weniger, als ein Bissen Schwarzbrot, den der Magen verarbeitet, und der in Kurzem ins Blut übergeht.

Nun fehlt es aber vielfach nicht nur an der Menge und Beschaffenheit der Nährmittel, sondern auch am Verdauungsgeschäfte selbst. „Die Mühle ist nichts werth", sagt Vater Kneipp — in diesem Falle helfen dann freilich auch die besten Speisen nichts, da

muß vor Allem die Verdauung geregelt werden, erst dann wird auch das übrige Verfahren von Erfolg begleitet sein. Aber auch die Verdauungsstörungen, die falschen Vorgänge im Stoffwechsel müssen durch die Ernährung beeinflußt werden, in diesem Falle wird die Nahrung gleichsam Medicament.

Neben den gewöhnlichen Nährmitteln spielt die sauerstoffreiche, reine Luft die wichtigste Rolle im Ernährungsgeschäft; Luft ist halbe Nahrung, Luft ist halbes Leben! Ohne gute Lebensluft keine reelle Ernährung, kein Blut — keine Genesung. Es ergeht also die weitere strenge Forderung an die blutarme Kranke, sich sehr viel in freier Luft, in Feld und Wald, auf würzigen Hügeln, und im sonnigen Thale aufzuhalten; je mehr, je länger — desto besser; nur kein Verweilen ohne Noth in engen Räumen, in dumpfer Zimmerluft, im Qualm enger Gassen.

Ich weiß wohl, nicht alle meiner blutarmen Leserinnen können nur so mir nichts dir nichts ausrücken, hinaus in Gottes sonnige Natur eilen und dort den Leib in Sonnenlicht und Luft baden, aber mögen sie wenigstens thun, was sie können, mögen sie sich manchmal gewaltsam losreißen, selbst wenn daheim „Etwas liegen bliebe", — der Gesundheit zu Liebe müssen Opfer gebracht werden. Besser, daß die Familie diesmal und ein andermal vielleicht vernachlässigt wird, statt in kurzer Zeit die sorgende Mutterhand für immer zu entbehren! Eine große und heilige Pflicht ist für die Familienmutter die Sorge um ihre Gesundheit, denn es ist zugleich eine Sorge für Mann und Kind; also raffe Dich auf, liebe Kranke, und thue Alles, um zu gesunden; nimm an schönen Tagen Deine kleine Herde zusammen und fliehe hinaus mit ihr aus den öden Mauern, und hast Du auch Nichts, als Schwarzbrot und einen Topf Milch — das ist genug.

Eine weitere Kurvorschrift lautet: fleißig die im Zweiten Theile angegebenen Bewegungsübungen machen! Die Kranke kann mit 5 Minuten beginnen und die Uebungen im Verlaufe der Kur allmälig auf 2—3 Viertelstunden ausdehnen. Abwechselnd damit betreibe sie auch das Jongliren sowie die Uebungen am Exerciser; niemals aber darf das Turnen bis zur Erschöpfung betrieben werden. Gleichzeitig meide die Leidende auch jede Art von

Ueberanstrengung, alle heftigen Bewegungen und Alterationen und vor Allem 2—3 Monate lang den ehelichen Verkehr.

Spezielle Kurvorschriften:

1. und 2. Woche.

Täglich Gw vom Bett aus mit Essig und Wasser. Bei hochgradiger Blutarmuth und sehr geringer Körperwärme (öfterem Frösteln) wird die Gw in der Weise ausgeführt, daß man das nasse, ausgerungene Handtuch ausgebreitet auf die Körpertheile (Brust, Rücken, Unterleib, Extremitäten) legt und mit der flachen Hand mehrmals kräftig über das Tuch streicht. Die Waschung dauert auf diese Weise etwas länger, als die gewöhnliche, aber sie ist nothwendig, um Körperwärme, Hautthätigkeit und Lebensenergie zu wecken und zu heben und für stärkere Anwendungen vorzubereiten. Man gebrauche aber bei dieser Art der Gw die Vorsicht, den Oberkörper oder überhaupt die gewaschenen Theile sofort gut zu bedecken. Außer dieser Gw morgens nehme man nachmittags eine Sw. — In ganz verzweifelten Fällen verabreiche man während der ersten Woche diese Waschungen mit Wasser von 16° R. oder 68° F. Täglich 1 Tasse Thee von Wermuth (wenig) und Salbei.

3.—6. Woche.

Gw — Kn (kurz)	4 Tage	H 3 Sek. — Kn	3 Tage
Okw — Kn	3 „	O — Kn	2 „
2fT, warm, Essig und Wasser, ¼ St. — Gw	2 „	H — Kn	1 Tag
Sw — O (kurz)	2 „	Okw — S	3 Tage
Gw — Kn	3 „	Okw — H	4 „
2fT, wie oben — Kn	1 Tag	Täglich 1 Min. Wg und 1 Tasse Thee von Kalmus und Schafgarbe.	

7.—12. Woche.

O — Gw	2 Tage	O — Ug	3 Tage
H — Kn	4 „	R (schwach) — Kn	2 „
2fT, kalt, ¼ St., Essig und Wasser — Kn	1 Tag	O — Gw	5 „
Okw — Ug	3 Tage	H — Kn	2 „
Thymianbad, 26° R. (90° F.), 10 Min. u. Gw — H	1 Tag	2fT, kalt, ¼ St. — Kn	2 „
O — Kn	5 Tage	Gw — H	4 „
H — S	4 „	Täglich 2 Min. Wg und mindestens 1 St. barfußgehen und 1 Tasse Thee von Minze und Erdbeerblättern.	
Okw — Ug	3 „		
3fT, warm, Heubl., ½ St. — H	1 Tag		

13.—20. Woche.

Thymianbad, wie oben — Kn	1	Tag
O — H	6	Tage
Arme 2 Min. ins Wasser halten — S	3	„
O — Kn	3	„
4fT, warm, mit Minze und Heubl., ¾ St. — H	2	„
H — Kn	4	„
Wasserknieen, 1 Min. — O	4	„
2fT, kalt, Essig und Wasser, ¾ St. — O	1	Tag
H — Ug	3	Tage
Shd, warm, 1 St. — Gw	1	Tag
H — O	3	Tage
O — Kn	3	Tage
Thymian-Sb, 22° R. (80° F.), 5 Min. — Okw	3	„
Arme 2 Min. ins Wasser halten — Kn	3	Tage
3fT, warm, in Heubl., ¾ St. — H	1	Tag
O — Fb, 15 Min., warm, Heubl.	1	„
O — Thymian-Sb, wie oben	3	Tage
Ag — H	3	„
Thymianbad, 28° R. (95° F.), 15 Min. und Gw — H	1	Tag
H — Kn	3	Tage
O — Sb, kalt, 1 Min.	2	„
H — Fb, warm, Heubl., 10 Min.	2	„
Täglich 2—4 Min. Wg, 1—3 St. barfuß sein und 1 Tasse Thee von Fenchel und Eichenrinde in Milch gekocht.		

21.—30. Woche.

3 Wochen Pause bei wöchentlich 1 H und täglich Wg, weiterhin:		
O — Ug	5	Tage
Okw — Sb, kalt, 1 Min.	3	„
Gw — R	3	„
Kn — V (schwach)	3	„
4fT, warm, Heubl., 1 St. — H, den einen Tag; 2fT, kalt, ¾ St., — Kn den anderen Tag	8	„
O — Kn	6	„
H — Ug	4	„
O — Sb, 26° R. (90° F.), in Minzeabsud, 20 Min.	3	Tage
Ua, kalt, Essig und Wasser, ¾ St. — Wasserknieen 2 Min.	1	Tag
R — H	3	Tage
H — O	3	„
Gw — Ug	3	„
Sb, kalt, 2 Min. — Gw	2	„
O — Kn	2	„
Täglich 4—8 Min. Wg und so oft als möglich barfußgehen; Thee von Erdbeerblättern, Thymian und Waldmeister.		

Von der 2.—10. und von der 20.—30. Woche mache man folgende sogenannte „kleine Kur der Blutarmen“: 1. Woche stündlich 1 Eßlöffel gekochte Süßmilch mit einem Bissen Schrotbrot; 2. Woche stündlich 1 Eßlöffel Zuckerwasser mit einem Bissen Schrotbrot; 3. Woche stündlich den 4. Theil einer Birne oder eines Apfels und einen Bissen Schrotbrot (das Obst kann frisch oder gedörrt sein); 4. Woche stündlich 1 oder 2 Löffel Kraftsuppe in Wasser, Milch oder Bouillon gekocht; 5. Woche stündlich 1 oder 2 Eßlöffel Kleienabsud mit einem Bissen Schrotbrot; 6. Woche stündlich 1 oder 2 Eßlöffel

Haferabsud mit einem Bissen Schrotbrot; 7. Woche stündlich 1 oder 2 Eßlöffel Haferbrei oder Hafergrütze mit einem Bissen Schrotbrot; 8. Woche stündlich 1 Eßlöffel Erdbeeren- oder Heidelbeerencompott oder Gelee mit einem Bissen Schrotbrot; 9. Woche 1 oder 2 Kaffeelöffel Spitzwegerigsyrup mit einem Bissen Schrotbrot. Man merke aber, daß in der letzten Stunde vor der Mahlzeit Nichts mehr genommen wird; auch halte man streng die Ordnung und die Quantitätsangabe ein, nehme also nicht statt 1 oder 2 Löffel eine ganze Tasse, statt des Bissens nicht ein Stück Brot. Auch muß diese „kleine Kur" mit derselben Consequenz durchgeführt werden wie alle übrigen Vorschriften.

Zeigt sich der Kurerfolg nur sehr allmälig, so wird nach einer sechswöchentlichen Ruhepause die gesammte Kur von der 2.—30. Woche wiederholt und nach einer abermaligen Kurpause von 4—6 Wochen zu den allgemeinen Abhärtungsübungen im Zweiten Theile übergegangen.

Die Bleichsucht wird auf dieselbe Weise behandelt, nur mögen diese Kranken 6—8 Wochen täglich noch eine Messerspitze reine, pulverisirte Kreide mit einem Löffel Milch einnehmen.

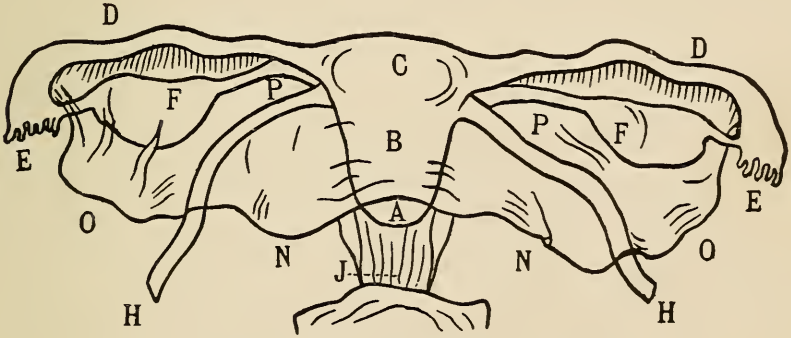
Liebe, blutarme Leserinnen! Wenn Ihr diese Generalkur gewissenhaft und ausdauernd durchführt, dann seid überzeugt, daß Ihr vollkommen gesund werdet, und daß Lebenslust, Schaffensfreude und die Blüthe der Gesundheit wiederkehren werden.

3. Störungen der Menstruation.

Die Menstruation, Periode, Regel oder monatliche Blutung ist ein normaler, periodisch wiederkehrender Blutabgang aus der Gebärmutter geschlechtsreifer Mädchen und Frauen. Der Vorgang ist folgender: zur Zeit der Menstruation findet ein starker Blutandrang nach den innern Geschlechtstheilen des Weibes statt; man nennt dies die Menstrualcongestion. Infolge deren wird die Gebärmutter in ihrem Innern stark aufgelockert, blutgeschwellt und gespannt, daher die Schleimhaut, welche wie ein Futter das Gebärmutterinnere auskleidet, ihren obersten, sehr dünnen Ueberzug, das Oberhäutchen, abstößt. Bei diesem Vorgange platzen und zerreißen aber naturgemäß die an der Oberfläche der Schleimhaut verlaufenden zahlreichen, zarten, haarfeinen Blutgefäßchen, wobei sie ihren Inhalt, das Menstrual- oder Monatsblut, in die Gebärmutterhöhle ergießen; von hier aus gelangt es durch den Muttermund in die Scheide und tritt durch die Geschlechtstheile aus. Nach der Menstruation kehrt die Gebärmutter in ihren

vorigen Zustand zurück, und die zerrissene Oberhaut wird in sehr kurzer Zeit neugebildet.

Durch den eben beschriebenen Vorgang bereitet sich die Gebärmutter auf die Ankunft eines Eies vor. Zu gleicher Zeit spielt sich nämlich auch in den zu beiden Seiten der Gebärmutter liegenden Eierstöcken ein äußerst wichtiger Vorgang ab. Die Eierstöcke stehen durch Röhren (Fallop'sche Röhren oder Eileiter genannt), die mit dem einen Ende in die Gebärmutter münden, mit dem andern befranzten, trompetenähnlichen Ende aber, wenn sie durch die Menstrualcongestion blutgeschwellt sind, die Eierstöcke umklammern, mit der Gebärmutter in Verbindung.



Die inneren Geschlechtsorgane des Weibes.

A B C die birnförmige Gebärmutter oder der Fruchthalter (Uterus) und zwar: A der Gebärmutterhals mit seinem untersten Theile, dem „Scheidetheile" nebst dem Muttermund in die Scheidehöhle (Vagina) J hineinragend. B der Gebärmutterkörper und C der Gebärmuttergrund, in normaler Lage, ganz wenig vornüber geneigt. N N O O P P bezeichnen die sogenannten breiten, flügelartigen Mutterbänder, das sind Falten des Bauchfelles, in welche auch die beiden Eileiter oder Muttertrompeten (Fallop'sche Röhren) D D eingebettet sind. Diese Eileiter münden einerseits durch eine kleine Oeffnung in das Gebärmutterinnere, während ihre beiden anderen befranzten und trompetenförmig erweiterten Enden E E zur Zeit der Menstruation die Eierstöcke (Ovarien) F F umschließen und so die letztern mit der Gebärmutter verbinden. Diese Eierstöcke sind gleichfalls in die breiten Mutterbänder eingehüllt. H H sind die beiden runden Mutterbänder, die nicht aus dem Bauchfell, sondern aus den Geweben der Gebärmutter gebildet sind und dieser als Stütze dienen.

Nun tritt aus den zur Menstrualzeit gleichfalls blutgeschwellten Eierstöcken ein kleines Eibläschen oder Follikel an die Oberfläche, berstet hier und entleert seinen Inhalt, das winzige Ei nebst etwas seröser Flüssigkeit, in eine der genannten Röhren, den Eileiter; durch diesen gelangt es mittelst der wurmförmigen Bewegungen des Eileiters in die vorbereitete Gebärmutter und

harrt hier der Befruchtung. Zu dieser Reise vom Eierstock in den Uterus braucht das menschliche Ei 10—12 Tage, es kann aber auch schon auf dem Wege befruchtet werden, da der männliche Same sich ebenfalls durch die wurmförmigen Bewegungen in der Richtung der Eileiter weiterbewegt. Tritt keine Befruchtung ein, dann geht das Ei in einigen Tagen zu Grunde und verschwindet, wird es aber befruchtet, dann bleibt fast stets schon im nächsten Monat die Menstruation aus — die Frau ist schwanger. — Schließen die befranzten Enden der Eileiter sich nicht fest um die Eierstöcke, dann kann — doch kommt es sehr selten vor — das Ei in die Bauchhöhle fallen, worauf als Folge die gefährliche Bauchfellentzündung oder die nicht weniger gefährliche Bauchschwangerschaft entstehen kann. Bleibt das Ei, nachdem es vor seinem Eintritt in die Gebärmutter befruchtet wurde, im Eileiter stecken, dann kommt es zu der gleichfalls gefährlichen Eileiter- oder Trompetenschwangerschaft.

Für gewöhnlich wird zur Menstruationszeit nur ein reifes Ei ausgelöst, ausnahmsweise können sich 2, 3, 4 oder mehr Eier gleichzeitig befreien; werden dieselben sämmtlich befruchtet, dann haben wir die Zwillings-, Drillings-, Vierlingsschwangerschaft. Nach dem Austritt des Eies aus seiner Hülle, dem Follikel, vernarben die Hautreste desselben und hinterlassen eine gelbe Narbe, und zwar bei der Jungfrau sowohl als auch bei der Frau.

Die Menstrualblutung ist für die Gesundheit des Weibes von hoher Bedeutung; sie ist ein Zeichen des normalen Zustandes wie der normalen Thätigkeit der Eierstöcke und entlastet häufig den Organismus von unreinen, kranken Stoffen, die sich gern das blutreiche Gebiet der Geburtsorgane der Frauen als Ablagerungsstätte wählen. Daher die volksthümliche, zutreffende Bezeichnung: monatliche „Reinigung". Ihrem Hauptzwecke nach ist sie eine directe Vorbereitung für das Geschäft der Zeugung, Empfängniß und Schwangerschaft.

Bei gesunden und nichtschwangeren weiblichen Personen soll die periodische Blutung vom Eintritte der Geschlechtsreife an bis zum Klimacterium oder dem sogenannten „Wechsel" alle 28 Tage und zwar ohne merkliche Beschwerden eintreten und bei mäßigem Blutabgang 3 oder 4 Tage anhalten.

Das Menstrualblut ist dunkelroth, oft schwärzlich und erscheint in vielen Fällen anfangs und zum Schlusse stark schleimig. Die erste Monatsblutung kündet den Eintritt der geschlechtlichen Reife an und fällt je nach Klima, Constitution und Lebensweise zwischen das 10. und 18. Lebensjahr. Mädchen südlicher Länder werden bekanntlich viel früher menstruirt, als die Töchter nordischer Zonen. Aus diesem Grunde treffen wir z. B. in Italien und Spanien 10—12jährige, blühende, üppige, vollentwickelte Ehefrauen, aber auch 25—30jährige — Matronen an, während uns in Nord-Rußland, Schweden und Norwegen Mädchen und Frauen begegnen, die mit 25 und 30 Jahren in ihre Jugendblüthe zu treten scheinen, indes wir 50- und 60jährige Großmütter in ihrer staunenswerthen Frische und Jugendlichkeit bewundern.

Sehr frühes Menstruirtwerden muß bei nicht südländischen Mädchen immer als ein Zeichen von Schwäche und krankhafter Frühentwicklung betrachtet werden und ist, wie das vorzeitige Zurücktreten der Periode, mit so vielen andern traurigen Symptomen eine spezielle Erscheinung unserer Zeit.

Das naturgemäße Zurücktreten dieser weiblichen Geschlechtsfunction, im Durchschnitt zwischen das 44. und 50. Lebensjahr fallend, zeigt das Aufhören des Gattungslebens an und ist leider in unserem verweichlichten, siechen Jahrhundert fast ausschließlich mit ernsten Störungen, Krankheiten und Folgezuständen verknüpft, die bei naturgemäßem Leben unbekannte Erscheinungen sind. Man nennt diese kritische Zeit, die 1—10 Jahre dauern kann, das Klimacterium (Menopause) oder die Wechseljahre. Bei leichtsinnigem, unzweckmäßigem Verhalten kann dieser Zustand auch schwere Erkrankungen im Gefolge haben und den Tod herbeiführen; thatsächlich lehren uns die statistischen Nachweise, daß eine große Zahl von Frauen während dieser Uebergangsperiode stirbt.

Die Menstruation hat heutzutage vielfach lästige Herolde, die nicht nur ihr Kommen anzeigen, sondern auch melden, daß sie nicht naturgemäß erscheint. Bei einer gesunden, abgehärteten Frau von naturgemäßer Lebensweise tritt der Monatsfluß ohne jeden schmerzlichen oder lästigen Vorboten, genau wie nach der Uhr und ohne schwächende Folgen ein. Bei wie vielen Frauen finden wir

aber noch einen solchen normalen Zustand? Da jammern sie über Kopfweh, Schwindel, Müdigkeit, Ziehen in den Beinen, Rücken- und Kreuzschmerzen, Brechreiz, Diarrhoe u. s. w. und sehen mit wahrem Entsetzen dem martervollen Zeitpunkt ihrer Periode entgegen. Das sind die gewöhnlichen Störungen.

Es gibt aber auch noch andere, die oft einen ernsten Charakter annehmen und zu diesen gehören zunächst:

a) Der abnorm starke Monatsfluß (Menorrhagie), wenn die Blutung zu häufig eintritt, zu lange dauert und der Blutabgang zu reichlich ist. Wie schon gesagt, beträgt die normale Pause von einer Menstruation zur andern 28 Tage, ihre Dauer 3 oder 4 Tage, und der mäßige Blutabgang ist nicht im geringsten schwächend und erschöpfend. Wie häufig sind aber die Fälle, wo die Blutung alle 22, 14, ja alle 8 Tage eintritt, 5—12, ja 14 Tage dauert und der Blutverlust ein so abnormer ist, daß hochgradige Erschöpfung, Blutarmuth, Nervosität und zahlreiche andere Beschwerden sich nothwendig als traurige Folgen einstellen. Dauert dieser krankhafte Zustand lange Zeit an, dann kann er der allgemeinen Auszehrung oder der Wassersucht und einem frühen Ende entgegenführen.

Die Ursachen des zu starken Monatsflusses liegen theils in organischen Gebärmutter- oder Eierstocksleiden, theils in geschlechtlichen Ausschreitungen durch Raffinement und Uebermaß, in den Folgezuständen verbrecherischer Operationen, Auskratzungen der Gebärmuttter u. a. m.; ferner in großer Schlaffheit der innern Geschlechtstheile, namentlich der Gebärmutter nach vielen und beschwerlichen Geburten u. s. w.

Zur Heilung ist viel Geduld und unbedingter Gehorsam gegen die Kurvorschriften nöthig. Zunächst hat bis zur gänzlichen Herstellung unter allen Umständen jeder geschlechtliche Umgang aufzuhören; weiter verlangt ist eine kräftige, aber vollständig reizlose, leicht verdauliche Kost, mäßige Bewegung in freier Luft und vorsichtig ausgeführte Turnübungen nach meiner Angabe im Zweiten Theile außer der Menstruationszeit und endlich Vermeidung aller Ueberanstrengung. Wo ein organisches Leiden constatirt ist, muß selbstverständlich vorerst dieses beseitigt werden.

Die speziellen Kurvorschriften lauten:

1.—3. Woche.

Gw — Kn	1	Tag
Okw — Kn	1	"
Sb, lauwarm, mit Eichenrinde und Zinnkraut, 10 Min. — Kn	1	"
Gw — Kn	1	"
2fT, kalt, 20 Min. — Kn	1	"
Gw — Kn	1	"
Okw — Kn	1	"
Sb, wie oben — S	1	"
O — Kn	3	Tage
H — Kn	3	"
Gw — S	2	"
2fT, ½ St. kalt — Kn	1	Tag
H — Kn	2	Tage
O — S	2	"

Täglich ½ Min. Wg; ebenso täglich 2 Tassen Thee von Eichenrinde, Mistel und Hirtentäschchen in Milch gekocht. Man sorge für regelmäßige Leibesöffnung.

4.—8. Woche.

O — Kn	1	Tag
H — Kn	6	Tage
4fT, kalt, mit Eichenrindenabsud, ¾ St. — H	1	Tag
O — Kn	3	Tage
Sb, wie oben, 20 Min. — S	1	Tag
H — O	2	Tage
O — Kn	3	"
Sb, kalt, 1 Min. — Gw	2	"
H — O	2	"
Sb, warm, wie oben, 15 Min. — S	1	Tag
O — Gw	3	Tage
Sb kalt, 1 Min. — S	2	"
O — Kn	3	"
2fT, kalt, ¾ St. — O	1	Tag
Sb, warm, wie oben, 15 Min. — Kn	1	Tag
O — Kn	3	Tage

Täglich 1 oder 2 Min. Wg und 1—3 St. barfußgehen. Täglich 1 Tasse Thee von Mistel, Santala und Tormentill in Milch gekocht, während der Menstruation 2 Tassen.

Nach Beendigung der 8. Woche 14 Tage Pause, dann Wiederholung der ganzen Kur rückwärts bis zur 1. Woche.

Während der ganzen Kur 4mal wöchentlich eine vorsichtige Einspritzung von gut durch ein Tüchlein geseihtem, absolut klarem Absud aus Eichenrinde und Zinnkraut, etwa 2 Liter (Quart) in der Stärke wie der Thee zum Trinken. Die Flüssigkeit sei in der 1. Woche 21° R. (80° F.), in der 2., 3. und 4. Woche 20° R. (77° F.), weiterhin kalt. Ich halte es für unbedingt nöthig, daß die Einspritzung in liegender Position mit gegen den Leib gezogenen Schenkeln oder sitzend in einer genügend großen, namentlich vorn stark geschweiften Sitzbadewanne vorgenommen werde. Aeußerste Vorsicht empfehle ich bei Einführung des Mutterrohrs in die Scheidehöhle, auch beachte man stets gewissenhaft die angegebene Temperatur der benützten Flüssigkeit, da namentlich erstmalige, unvermittelte Einspritzungen von ganz kaltem Wasser heftige Scheide-, Gebärmutter- und Mastdarmkrämpfe und Entzündung dieser Organe hervorrufen können. Nach eingetretener Besserung hören die Kräuterinjectionen auf und es folgen als Nachkur die Abhärtungsübungen im Zweiten Theile.

b) *Fehlen* des Monatsflusses bei geschlechtsreifen Mädchen (Amenorrhœa). Dieser Fall kann in verschiedenen Ursachen begründet sein. Wo z. B. — in äußerst seltenen Fällen — die inneren Geschlechtstheile, Uterus, Eierstöcke u. s. w. von Geburt aus gar nicht vorhanden, wo sie *verkümmert*, unausgebildet sind, oder wo sie operativ entfernt wurden — da kann natürlich keine Menstrualblutung eintreten. Das Nichterscheinen der monatlichen Blutung ist ferner, wie schon früher gesagt, auch bei Bleichsucht und hochgradiger Blutarmuth eine häufige Erscheinung; in diesem Falle zum Glücke für die Kranke; denn wenn der ohnehin geschwächte, blutarme Körper noch allmonatlich Blut abgeben sollte, so könnte dies nur auf Kosten des kranken Organismus geschehen. Daraus ergibt sich von selbst, wie unrichtig, ja in hohem Grade schädlich und von den schwersten Folgen es sein muß, in solchen Fällen *gewaltsam* die monatliche Blutung herbeizuführen. Man sorge vor Allem, daß der Körper mehr Blut bekomme und mache diesbezüglich die oben angeführte Kur gegen Blutarmuth, alsdann darf man ruhig abwarten: *die Menstruation tritt sicher ein, sobald es an der Zeit ist.* — Weitere Ursachen des fehlenden Monatlichen sind Krankheiten des Blutes, locale Erkrankungen der Gebärmutter oder der Eierstöcke, wie sie recht wohl schon während der ersten Zeit der Geschlechtsreife sich einstellen können.

Eine merkwürdige, von unkundigen Müttern nicht verstandene Erscheinung bei nicht menstruirten Töchtern sind die nicht selten vorkommenden *Ersatzblutungen* aus anderen Schleimhäuten des Körpers z. B. starke Nasen-, Lungen-, Ohrenblutungen u. s. w., vicariirende Blutungen genannt. In diesen Fällen handelt es sich fast immer um Regelung des gestörten Blutlaufes, doch soll, wenn die Blutungen, namentlich die aus der Lunge, bedenklich sind, ein Arzt zur ersten Hilfe gerufen oder die Leidende einer guten Kneipp'schen Anstalt übergeben werden.

Wo ausgesprochen organische Leiden vorhanden und Ursache des Nichterscheinens der Periode sind, müssen vor Allem diese behoben werden, dann stellt sich meist die Ordnung von selbst ein.

c) Beschwerden beim Monatsfluß (Dysmenorrhœa). Bei zurückgetretener Menstruation (Menostase) heißt es an erster Stelle die Ursachen des Ausbleibens erforschen; solche können sein: ebenfalls locale Erkrankungen, wie Geschwülste am Muttermund, die wiederholt genannte hochgradige Blutarmuth, Tuberkulose, starker Weißfluß, Skrophulose, Gebärmutterentzündung oder Gebärmutterkrebs, starke Erkältungen u. s. w., ferner starke Hämorrhoidal-, Nasen- oder Lungenblutungen als vicariirende Menstruation.

Wo Verlegung der Austrittsöffnungen des Monatsblutes (Dysmenorrhœa obstructiva) als Ursache der fehlenden sichtbaren Periode anzusehen sind, da stellen sich als charakteristische Symptome ein: starke Blutwallungen, rother, gedunsener Kopf, Athemnoth, Angstgefühl, starke Kreuzschmerzen, Krämpfe, nervöse Aufregung, sowie die lästige Empfindung des Vollseins u. s. w. In vielen Fällen vermag die Natur doch den Durchbruch des behinderten Blutes herbeizuführen; dann schwinden meist nach 12—24 Stunden die peinlichen Begleitzustände, und die Blutung geht, wenn auch häufig schwach, vor sich. In all diesen Fällen muß die Ursache, also die zugrunde liegende Krankheit, sei es Geschwulst am Muttermund, Verengerung des Mutterhalses oder -mundes (Stenosis), Verschluß des letzteren (Atresia orificii uteri), oder sei es ein zu starkes Hymen oder Jungfernhäutchen, entfernt werden. Sämmtliche Störungen sind ja fast nie primäre Zustände, sondern Folge- oder Begleitzustände organischer Erkrankungen. Sofortige Linderung bei schmerzhafter, mit Kolik und Krampf verbundener Menstruation (Dysmenorrhœa congestiva), gewährt ein Stuhldampf mit einem Absud von Kamille oder ein heißes 4faches Tuch auf den Unterleib, Erwärmung der meist kalten Füße durch ein warmes Fußbad oder einen heißen Fußwickel mit Heublumenabsud; oft lindert auch sofort ein warmes Sitzbad von Kamillenabsud von 15 Minuten Dauer. Nach innen gebe man eine Tasse warmen Thee von Kamille und Melisse oder von Fenchel und Minze; 1—2 Tage Bettruhe ist, wo sie irgend möglich, aufs Dringendste zu rathen. Von dieser Art Menstrualbeschwerde werden in

der Regel vorherrschend Frauen nach Fehlgeburten und ältere Mädchen befallen. Wo man über die Ursache der zurückgebliebenen oder nur unvollkommen eintretenden Menstruation nicht sicher ist, hole man sich lieber die genaue Diagnose eines tüchtigen Arztes, damit man nicht durch planloses, unnützes Probiren mit den verschiedensten Mitteln die Zeit verliere und die Heilung verzögere, während sie doch oft in kürzester Zeit bewerkstelligt werden dürfte.

4. Gebärmutterkrankheiten.

A. Gebärmutterkatarrh (Endometritis).

Derselbe ist eine Entzündung der Gebärmutter- und meist auch der Scheideschleimhäute, wodurch dieselben stark aufgelockert, durchweicht und schwammig werden und gleichzeitig einen zähen, weißlich gelben, riechenden oder geruchlosen Schleim absondern (Weißfluß). Diese Erkrankung tritt häufig während oder nach der monatlichen Blutung ein, weil zu dieser Zeit die Gebärmutter ganz besonders zu Erkrankungen, namentlich zu katarrhalischen Affectionen, geneigt ist.

Der acute, d. h. rasch verlaufende Uteruskatarrh geht, wenn vernachlässigt oder falsch behandelt, in die chronische Form über und kann dann die Frau jahrelang quälen. Die Symptome sind beim acuten Gebärmutterkatarrh folgende: ein lästiges Gefühl des Voll- und Gespanntseins im Unterleib, erhöhte, oft recht lästige Hitzeempfindung in den inneren Theilen, starker, häufiger Harndrang in Folge des Druckes der geschwollenen Gebärmutter- und Scheidetheile auf die Blase, lebhafter Schmerz im Kreuz und Becken, Empfindlichkeit gegen Druck auf die Bauchdecke, starkes Brennen im Scheidekanal, stärkerer oder schwächerer Ausfluß, abnorme Blutungen oder Stockung der in Aussicht stehenden Menstruation, nicht selten Uteruskolik und Fieber.

Der chronische Katarrh zeigt als Begleiterscheinungen: oft sehr schmerzhafte, wunde Schenkel, häufig bleiches, schlaffes Aussehen, hochgradige Nervosität, völlige Erschlaffung der inneren Theile, Verstopfung, starken Weißfluß u. s. w.

Die Ursachen dieser Erkrankung sind wieder äußerst mannig-

fache: unzweckmäßiges Verhalten während der Menstruation, Erkältungen zu dieser Zeit sowie Erkältungen im Wochenbett, Fehlgeburten, leidenschaftlich ausgeführter Coitus u. s. w. führen namentlich den acuten Uteruskatarrh herbei, während, wie schon oben gesagt, Vernachlässigung desselben, hartnäckige Verstopfung, Menstruationsstörungen, Selbstbefleckung, Bleichsucht, unvorsichtige, eiskalte Uterusausspülungen, Ansteckung durch den sogenannten Tripper chronischen Mutterkatarrh im Gefolge haben.

Die Heilung beider Arten ist, sofern die Kurvorschriften gewissenhaft eingehalten werden, immer möglich. Zunächst sorge man für einfache, sehr reizlose Kost (nur 1mal täglich Fleisch in kleiner Portion), frisches Gemüse, namentlich Spinat, Rhabarber, Gelbrüben, Salat, Kresse, Spitzwegerich u. s. w.; 3 oder 4mal täglich Sauermilch, Topfenkäse, Schrotbrot, viel Obst. Ueberdies mache die Leidende täglich $\frac{1}{4}$—$\frac{1}{2}$ Stunde Turnübungen, öftere Spaziergänge im Freien und meide vor ihrer radikalen Heilung gänzlich den ehelichen Verkehr; ich empfehle, namentlich beim acuten Mutterkatarrh, 6—9 Tage Bettruhe; beim chronischen die Vermeidung jeder Ueberanstrengung, des tiefen Bückens und häufigen Treppensteigens; die Kranke sitze womöglich auf Luftkissen und trage, wo Schwere und Druck im Unterleib lästig sind, die Kneipp'sche Leibbinde, damit die Eingeweide etwas gehoben werden, und das kranke Organ auf diese Weise Erleichterung finde. Betreffs der gerade bei diesem Leiden außerordentlich wichtigen Scheideausspritzungen halte sich die Patientin genau an die unter „Körperpflege" (s. im Zweiten Theile) gegebenen Vorschriften.

Spezielle Kurvorschriften:

a) chronischer Uteruskatarrh:

1. Monat.

Gw — Sb, 24° R (86° F), 10 Min.	7 Tage
Täglich Wg 1 oder 2 Min.	
Okw — Kn	2 „
H — Kn	3 „
4fT, kalt, Essig und W., ¾ St. — S	1 Tag
Gw — O	2 Tage
4fT, kalt, in Eichenrindeabsud, 1 St. — O	1 Tag
Sb, mit Speculum, in Eichenrindeabsud, 24° R (86° F), 10 Min. — O	1 Tag
H — Kn	2 Tage
G, kalt, mit Essig und W., ¾ St. — Kn	1 Tag

1. Monat (Fortsetzung).

O — H	2 Tage
4fT, kalt, in Eichenrindeabsud, ¾ St.	
— R	1 Tag
Sb, kalt, 1 Min. — O	3 Tage
Ua, kalt, mit Essig und W., ¾ St.	
— Kn	1 Tag
Gw — R	2 Tage
O — Kn	1 Tag

Täglich Wg 2 Min. und 1 Tasse Thee von Kalmus, Schafgarbe und Wermuth.

So oft ein 4fT oder ein G oder ein Kw zu nehmen ist, werde gleichzeitig ein doppeltes oder 3faches in den gleichen Absud getauchtes Leinentüchlein zwischen die Schenkel gelegt, und sanft in den Scheideeingang gedrückt. Man merke sich diese Anwendung als sogenannte Extraeinlage, worauf auch bei anderen Krankheiten Bezug genommen wird.

Täglich eine Einspritzung von schwachem Eichenrindeabsud, 2—3 Quart, 21° R (80° F).

2. Monat.

Gw — R	3 Tage
H — Kn	2 „
Kw, kalt, mit Essig und W. — 1 St. — Ug	1 Tag
O — Kn	3 Tage
Sb, mit Speculum, in Minze- und Schafgarbeabsud, 21° R (80° F), 20 Min. — O	4 Tage
H — S	2 „
Sb, kalt, 1 Min. — O	2 „
G, kalt, mit Eichenrindeabsud, 1 St.	
— Kn	1 Tag
R — Brg	2 Tage
Sb, kalt, 1 Min. — H	2 Tage
Ww, kalt, ¾ St. — O	2 „
V — Kn	2 „
Ua, kalt, 1 St. — Okw	1 Tag
4fT, kalt, ¾ St., Essig und W. — Kn	2 Tage
H — Kn	2 „

Täglich 1 Tasse Thee von Minze, Salbei u. bitterer Kreuzblume. Täglich eine Einspritzung: den einen Tag von Eichenbast- und Zinnkrautabsud, den andern von kühlem Wasser, je 3—4 Quart. Täglich Wg 2—4 Min.

Weiterhin Wiederholung der ganzen Kur von rückwärts, wobei aber nur noch jeden 2. Tag eine Einspritzung gemacht wird, das eine Mal mit Absud von Schafgarbe und Minze, das andere Mal mit kühlem Wasser, je 3—4 Quart, alsdann Uebergang auf die allgemeinen Abhärtungsübungen (s. im Zweiten Theile.)

b) acuter Uteruskatarrh:

1. und 2. Woche.

Gw — Sb, mit Speculum, in Absud von Schafgarbe, 20 Min., lauwarm	1 Tag
H — Gw	1 „
H — O	1 „
4fT, kalt, mit Extraeinlage, ¾ St.	
— Kn	1 Tag
Sb, wie oben — H	1 „
O — H	3 Tage
Sb, wie oben — 4fT, kalt, mit Heublumenabsud, ¾ St. — H	1 Tag
O — Kn	1 „
Sb, mit Kamille und Minze, 20 Min. — Gw	1 Tag
H — O	1 „
Sb, wie oben, 15 Min. — S	1 „
O — H	1 „

3. Woche.

Gw — H	1 Tag	G, kalt, ¾ St., mit Schafgarbeabsud und nachher H — Kn	1 Tag
4fT, kalt, mit Extraeinlage, ¾ St. — O	1 Tag	O — H	1 „
Sb, wie oben, kühl — Kn	1 „	Gw — H	1 „
H — Kn	1 „		

Täglich 2—4 Min. Wg. Die ersten 2 Wochen täglich eine Einspritzung: das eine Mal mit Absud von Fœnum græcum, das andere Mal mit Eichenbast- und Schafgarbeabkochung, die jedoch sehr gut (durch ein Tuch) geseiht werden soll. Die 3. Woche täglich zwei Ausspülungen: vormittags mit Schafgarbeabsud und Benutzung des Speculums, nachmittags mit kühlem Wasser. Alle 3 Wochen hindurch täglich eine Tasse Thee von Kalmus, Schafgarbe und Flieder.

Man vermeide ganz besonders jeden Druck durch Kleidung u. s. w. und sorge namentlich für tägliche Leibesöffnung, wenn nöthig anfangs durch ein Klystier von kühlem Wasser und Oel. Weiterhin s. Abhärtungskur im Zweiten Theile.

B. Gebärmutterentzündung (Metritis).

Wohl zu unterscheiden von Gebärmutterkatarrh und Entzündung der Gebärmutterschleimhaut ist die Entzündung der Gebärmutter. Bei dieser ist nämlich nicht nur die Schleimhaut, sondern der ganze Gebärmutterkörper (seine Häute, Nerven und Muskeln) entzündet. Der Zustand ist ein höchst schmerzlicher und meist langwieriger und kann durch Hinzutreten der Bauchfellentzündung sehr gefährlich werden. Auch bei dieser Krankheit müssen wir streng die acute Form von der chronischen auseinanderhalten.

Die Symptome im ersteren Falle, also bei acuter Entzündung (Metritis acuta) sind: Schüttelfrost, hochgradiges Fieber, Schmerz im Beckengrunde und Kreuz, Brechreiz, Gefühl von Schwere, Hitze und Brennen in der oberen Scheidegegend und eiteriger Ausfluß.

Die Ursachen liegen zumeist in Erkältungen während der Menstruation, maßlosem, ungestümem Geschlechtsverkehr, Regelwidrigkeiten im Wochenbett, gewaltsamer Abortion u. s. w.

Wenn bei acuter Uterusentzündung sofort in richtiger Weise eingeschritten wird, ist die Heilung rasch und sicher. Man beobachte gewürzarme Diät, Enthaltung von Fleischspeisen, sowie von

schweren, treibenden Mehlspeisen, empfohlen dagegen werden Milchspeisen und Gemüse, Sauermilch, öfters Topfenkäse und frisches Quellwasser, Obst, Kleienabsud, Beerensäfte u. s. w. Frische Luft und große Reinlichkeit der Geschlechtstheile sind nothwendige Bedingungen zur Bekämpfung der Krankheit, auch darf bis zur völligen Herstellung absolut kein ehelicher Verkehr stattfinden. Für tägliche Leibesöffnung muß, wenn nöthig, durch milde Klystiere gesorgt werden.

Spezielle Kurvorschriften:

1. und 2. Woche.

Gw — ½ St. später: heißer Aw und Fw mit Heublumenabsud, 2 St., alle ½ St. erneuern und gleichzeitig alle 20 Min. 4fT, kalt, auf den Unterleib — Gw; diese Anwendungen 4mal täglich durch	3 Tage	H — Kn — Vb	1 Tag
Alle 2 St. Gw	1 Tag	Sb, kalt, 1 Min. — Kn — H	1 „
Aw und Fw, heiß, und 4fT, kalt, wie oben — H	1 Tag	O — Kn — Gw	1 „
G, kalt, mit Extraeinlage (S. 276), ¾ St. — Kn	1 Tag	Gw — H — 4fT, kalt, 1 St.	1 „
		Sb mit Speculum, kühl, in stark verdünntem Absud von Schafgarbe, 15 Min. — O	1 Tag
		H — Ua, kalt, 1 St.	1 „
		4fT, kalt, mit Extraeinlage, ¾ St., nach 20 Min. erneuern	1 Tag
		O — Kn — H	1 „

3. Woche.

Gw — H	1 Tag	H — Kn	1 Tag
Ua, kalt, 1 St. — Kn	1 „	G, kalt, mit Extraeinlage, ½ St. — H	1 Tag
4fT, kalt, ½ St. — Gw	1 „	Gw — Kn	1 „
H — O	1 „		

1. Woche täglich 2mal eine Ausspülung, das eine Mal mit Abkochung von Foenum graecum, 2—3 Quart mit Speculum, 16° R. (68° F.), das andere Mal mit kühlem Wasser, dem etwas Scharfgarbethee beigemischt ist. 2. Woche täglich 1mal Ausspülung mit kühlem Wasser, vermischt mit Kalmusthee. 3. Woche jeden Tag Ausspülung mit kühlem Wasser.

Alle 3 Wochen hindurch täglich eine Tasse Thee von Kalmus, Ampfer und Wegtritt. Nach der ersten Woche täglich Wg, 1—5 Min., doch achte man streng darauf, daß die Füße nachher gut warm werden, wenn sie zu diesem Zwecke auch im Nothfalle in Wolldecken eingewickelt werden müßten.

Weiterhin die Abhärtungsübungen im Zweiten Theile.

Die chronische Gebärmutterentzündung (Uterushypertrophie oder chronischer Infarkt) geht sehr häufig aus der

vernachlässigten acuten Mutterentzündung hervor. Tausende von Frauen leiden an dieser Krankheit, viele, ohne es zu wissen, viele, ohne sich darum zu kümmern. Ich habe Frauen kennen gelernt, die das Uebel jahrelang mit sich herumgeschleppt haben, ohne daß sie sich entschlossen hätten, Hilfe zu suchen; arme Landfrauen gestanden mir, sie hätten gemeint, das müsse nun einmal bei den Frauen so sein.

Die Symptome dieser chronischen Erkrankung sind: Bedeutende Massenzunahme der Gebärmutter, welche infolge der krankhaften Vergrößerung ungemein schwer wird, daher das lästige Ziehen und Drängen im Unterleib, vielfach Neubildungen, Gebärmutterkatarrh, starker Weißfluß, hartnäckige Verstopfung, Blähungen, Harnbeschwerden, Stockung der Menstruation oder bedeutende Beschwerden bei derselben, hysterische Zufälle, häufig Abmagerung, große Schwäche, wenn Schwangerschaft vorhanden leicht Fehlgeburt u. s. w. Das Leiden ist ein äußerst beschwerliches und muß geradezu eine Plage des weiblichen Geschlechtes genannt werden. Möchten doch die Frauen, sobald sie merken, es ist etwas im Unterleibe nicht in Ordnung, Schritte zu ihrer Heilung thun; ich kann nicht ermüden, immer wieder zu betonen: je länger sie solche Uebel hängen lassen, um so schwieriger ist ihre Heilung. Das gilt ganz besonders von der chronischen Uterusentzündung. Die Kur muß Regelung der Blutcirculation und Verdauung, regelmäßige Leibesöffnung und dann Hebung der Entzündung und Rückbildung der Muttermasse durch Ausleitung und Absorption, Kräftigung und Abhärtung, namentlich der Uterushäute und Muskeln u. s. w. anstreben. Zu diesem Zwecke ist eine reizlose, aber kräftige Ernährung geboten, wie ich sie oben bei der acuten Gebärmutterentzündung näher angegeben habe.

Täglich sollen die im Zweiten Theile angeführten Turnübungen, 10—15 Minuten im Wechsel mit den Uebungen am Exerciser, jedoch mit großer Vorsicht und mit Ausschluß des Rumpfkreisens und der Hockstellung vorgenommen werden; ferner mache die Kranke häufig Spaziergänge im Freien, aber nie bis zur Uebermüdung.

Die speziellen Kurvorschriften sind:

1. Monat:

Okw — Gw — Sw	4 Tage	4fT, warm, mit Eichenrindeabsud, ¾ St. — Kn	1 Tag
Gw — H	3 „	H — Kn	2 Tage
4fT, kalt, mit Essig u. Wasser Extraeinlage (S. 276) — O	6 „	G, kalt, wie oben — H	2 „
Sb von Tannreiserabsud, 24° R. (86° F.), mit Speculum, 15 Min. — Kn	3 „	Täglich 2mal Scheideausspülung, das eine Mal mit Absud von Eichenrinde und Minze, 21° R. (80° F.), 2—3 Quart mit Speculum, das andere Mal mit kühlem Wasser; täglich 1 Tasse Thee von Salbei, Kalmus und Schafgarbe; jeden Morgen eine Messerspitze Kohlenstaub in Milch; allabendlich 2--3 Min. Wg.	
H — Kn	2 „		
Ua, kalt, ¾ St. — S	1 Tag		
O — H	3 Tage		
G, kalt, mit Extraeinlage, 1 St. — H	2 „		
Sb, kalt, 1 Min. — Kn	2 „		

2. Monat.

O — Kn	4 Tage	R — S	2 Tage
H — R	3 „	H — V	2 „
4fT, kalt, mit Essig u. Wasser — Kn den einen Tag; 4fT, kalt, mit Eichenrindeabsud, je 1 St. — O den andern Tag	7 „	Ua und Oa, kalt, in Minzeabsud, 1 St. — Gw	1 Tag
Sb, kalt, 2 Min. — O	3 „	O — Kn	3 Tage
H — S	3 „	Täglich Wg, 4—8 Min.; die Ausspülungen fortführen; täglich 1 Tasse Thee von Wermuth, bitterer Kreuzblume und Zinnkraut; jeden Morgen eine Messerspitze Kohlenstaub in Milch.	
Kw, kalt, mit Essig u. Wasser, 1 St. — Kn	2 „		

Weiterhin folgt die Kur, wie sie unter „chronischer Uteruskatarrh" (S. 275) angegeben ist.

C. Gebärmutterwassersucht (Hygroma uteri, Hydrometra).

Die Uteruswassersucht, auch Sackwassersucht der Gebärmutter genannt, tritt in den meisten Fällen bei Frauen bezw. Jungfrauen auf, die das Klimacterium bereits hinter sich haben, doch wird das Leiden auch bei Frauen während der Periode der Geschlechtsreife, also im Alter von 16—45 Jahren, (wenn auch seltener) constatirt. Ursachen können wiederholter Gebärmutterkatarrh, nicht vollständig auskurirte oder falsch behandelte Gebärmutterentzündung u. s. w. werden, indem sich die verschiedenen Exsudate und Schleimabsonderungen, durch theilweisen oder völligen Verschluß des Muttermundes am Austritt

gehindert, in der Uterushöhle ansammeln, häufig chemisch verändern, oft gerade dadurch zu neuen Entartungen der Schleimhäute, zum Absterben der Schleimdrüsen und, infolge davon, zu Wassersonderungen der gelähmten Schleimhäute Veranlassung geben. Der Verschluß des Muttermundes kann, wie bereits früher gesagt wurde, angeboren oder erworben sein; so bedingen z. B. verdickte Schleimpfropfen oder Schleimkugeln, Blutgerinsel, Polypen im Mutterhals oder am Muttermund, eine infolge wiederholter acuter oder chronischer Entzündungen eingetretene Verengerung des Mutterhalses, und endlich die nach dem „Wechsel" oft gleichzeitig mit der natürlichen Schrumpfung und Verkleinerung der Gebärmutter erscheinende Verengerung oder Verwachsung des Muttermundes einen gänzlichen oder auch nur unvollständigen Verschluß des letzteren.

Das Gebärmutterinnere ist bei dieser Krankheit sackartig ausgeweitet, enthält oft nur ein mäßiges Quantum seröser Flüssigkeit oder ist mit einer Mischung von Wasser und Schleim angefüllt, wodurch dann eine so starke Ausdehnung der Gebärmutter bewirkt wird, daß die Kranken täuschend das Aussehen von Hochschwangeren haben. In der That wurden öfters ärztliche Autoritäten durch den Zustand solcher Patientinnen getäuscht, und nicht selten sind hieraus für die Betheiligten die unangenehmsten Folgen erwachsen. So wurde z. B. die ehrenhafte Palastdame der Königin Victoria von England, Lady Hastings, als Entehrte und Gefallene vom Hofe gejagt; keiner der sie behandelnden englischen Aerzte erkannte den Zustand der Kranken, bis sie ihrem Leiden — hochgradiger Gebärmutterwassersucht — erlegen war. Dann hieß es freilich: "oh! yes!" Aehnliche Fälle sind gar nicht vereinzelt.

Die Symptome dieser Krankheit sind: heftiger, brennender Schmerz in der Mutterhöhle, im oberen Scheidetheil und am Muttermund, wiederholte Gebärmutterkolik, ein ungemein lästiges Gefühl der Schwere und des beständigen, zerrenden Herunterziehens; Harnbeschwerden, Druck und Schmerz im Kreuze, Verstopfung, Stuhlentleerung häufig unter heftigen, kolikartigen Schmerzen, mangelnder Appetit, Brechreiz, Druck im Kopfe oder heftiger Kopfschmerz und beim Betasten das Gefühl einer Ge-

schwulst oberhalb des Schambeines u. s. w. Die meisten Aerzte halten dies Leiden nur durch Operation heilbar. Dem ist aber nicht so; es gibt Fälle stark vorgeschrittener Uteruswassersucht, in welchen durch einen ungefährlichen, meist auch wenig schmerzhaften operativen Eingriff (Trokareinstich oder Abzapfung) zwecks rascher Entfernung der angesammelten Wassermenge, sofortige Erleichterung und durch die unmittelbar nachfolgende Kneipp'sche Kur Heilung verschafft wird; allein die meisten dieser Krankheitsfälle sind, namentlich wenn bei Zeiten Hilfe gesucht wird, ohne Operation, lediglich durch das Kneipp'sche Verfahren zu heilen.

Die Kurvorschriften zielen vor Allem auf kräftige Ausleitung und Absorption, auf Regulirung der Blutcirculation, kräftige Verdauung und Ernährung, und so auf allgemeine Kräftigung des gesammten Organismus ab.

Die Ernährung sei reizlos und bestehe vorherrschend aus fester und trockener Nahrung: Hafergrütze, Brei aus Roggenmehl, Kuchen aus Buchweizen, dicke Kraftsuppe mit Milch oder Fleischbrühe gekocht, trockenes Obst (Dörrobst), Schrotbrot, Schmalznudeln, Topfenkäse mit Pfannkuchen, Spätzchen und Zwetschgenbrei, Eier, namentlich geronnenes Eiweiß, Rollgerste, Griesschmarren, Welschkorn- oder Maisbrei, Polenta mit Topfenkäse u. s. w. (dagegen keine Kartoffeln), frisches Gemüse wie Spinat, Meerrettig, Kresse, Brennnesseln u. s. w. Das Trinken soll so viel wie möglich beschränkt werden, für den Durst nehme die Patientin löffelweise Honigwein, Kleienabsud, Sauermilch oder Sauerkrautwasser. Täglich 1—1½ Stunden Turnübungen, bei bedeutender Schwäche aber niemals länger als 15 Minuten auf einmal, also nie bis zur Uebermüdung; die einzelnen Bewegungen sollen langsam und vorsichtig ausgeführt werden; besonders empfohlen seien die Uebungen am Exerciser; ferner mache man täglich 1 oder 2mal leichte Spaziergänge ins Freie. Die Kranke vermeide alle geistige und körperliche Anstrengung und Aufregung, sie enthalte sich des Säugens und des geschlechtlichen Verkehrs bis nach erfolgter Heilung.

Spezielle Kurvorschriften:

1.—4. Woche.

Gw — Sw — Okw 1 Tag
Std, mit Heubl. u. Zinnkraut, 20 Min., u. sofort darauf H — Kn 1 „
Gw — H — Kn 1 „
Kw, heiß, mit Heubl., 1½ St., nach ¾ St. Wechsel und H — Kn 1 „
Gw — H — Kn 3 Tage
Std, wie oben, mit H — R — Kn 1 Tag
H — R 2 Tage
G, heiß, mit Heubl. u. Extraeinlage (S. 276), 1 St. und Gw — Brg 1 Tag
R — H 2 Tage
Std, wie oben, 15 Min. und Vb — Kn 2 „
R — Brg 2 Tage
Kw, kalt, 1 St. — S 1 Tag
4fT, heiß, mit Heubl., 1½ St., mit Wechsel und danach H — Kn 3 Tage
O — S 2 „
Std, wie oben, u. H — R 2 „
Brg — R — Gw 3 „

Täglich Wg, 3—4 Min. Täglich 2mal 1 Tasse Thee (möglichst stark) von Attich, Wegtritt und Andorn; täglich morgens eine Messerspitze Attichpulver in der Suppe zu nehmen. Jeden Tag 2 Einspritzungen, das eine Mal warm mit gut geseihtem Absud von Baldrian und Kalmus, 1—2 Quart mit Speculum, das andere Mal mit kühlem Wasser.

5.—10. Woche.

Fd, mit Heubl., 20 Min., u. Vb — R 2 Tage
H — R 2 „
Kw, heiß, in Haferstrohabsud, 1 St., und H — Kn 2 „
O — Ug 3 „
Ua u. Oa, kalt, 1 St. — Sb mit Heubl. und Kalmusabsud, 10 Min., und Gw — R 3 „
H — Gw 4 „
O — Kn 3 „
4fT, kalt, 1 St. — Kn 2 „
H — R 2 „
Fd, 20 Min. und Gw — S 2 „
H — O 2 „
4fT, heiß, mit Heubl., 1 St. — H 2 Tage
Ua, kalt, ¾ St. — S 1 Tag
Wasserstehen bis über die Knie, 2 Min. — R 3 Tage
4fT, heiß, mit Heubl., 1 St., und Gw — R 3 „
O — H 2 „
V — Kn 2 „
Ua, kalt, ¾ St. — Brg 2 „

Täglich Wg, 6—8 Min., so viel wie möglich barfuß sein; Einspritzung wie oben; täglich 2 Tassen Thee von Hagebutten, Wachholder u. Kalmus. Mit dem Attichwurzelpulver fortfahren; täglich 4—8 Löffel Rosmarinwein.

11.—15. Woche.

H — Kn — Gw 6 Tage
Gw — O — Kn 4 „
4fT, kalt, ¾ St. — Kn 1 Tag
O — H 4 Tage
Gw — R 2 „
O — Kn 4 Tage
H — S 3 „
R — Brg 2 „
Sb, kalt, 1 Min. — O 2 „
Ua, kalt, ¾ St. — Ug 1 Tag

11.—15. Woche (Fortsetzung).

H — Gw	3 Tage	Einspritzung mit Wasser; täglich 1 Tasse Thee von Salbei, Wermuth und Tausendguldenkraut. Weiterhin s. die Abhärtungsübungen im Zweiten Theile.
Okw — Ug	2 „	
Gw — Kn — H	1 Tag	
Täglich 4—8 Min. Wg, möglichst viel barfußgehen, täglich 1 kühle		

Dieselbe allgemeine und spezielle Behandlungsweise gilt bei der sogenannten „Windgeschwulst der Gebärmutter" oder Trommelsucht (Tympanitis), die durch abnorm starke Gasbildung im Gebärmutterinnern bei vorhandenem Mutterkrebs oder durch Zersetzung vorhandener Blutgerinsel und schleimig-wässeriger Flüssigkeit entsteht und namentlich, wenn starker oder vollständiger Verschluß des Muttermundes besteht, den Unterleib ganz außerordentlich auftreiben, die Kranke aber durch qualvolle Uterus-windkolik oder durch das plötzliche Bersten der äußerst gespannten Gebärmutter in die größte Gefahr bringen kann.

D. **Blutgeschwulst der Gebärmutter** (Hæmatometra).

Dieselbe entsteht in den meisten Fällen durch eine eigenartige, nicht selten vorkommende Menstruationsstörung. Ich habe bereits früher gesagt, daß es Fälle gibt, wo das Menstrualblut durch ein Hinderniß am Muttermund, durch Knickung und Beugung des Gebärmutterhalses, durch angeborenen gänzlichen oder theilweisen Verschluß des Muttermundes oder des Mutterhalses, durch starke Verengerung des letzteren u. s. w. am Austritt verhindert ist, sich also in der Gebärmutterhöhle und theilweise auch im oberen Scheidetheile ansammelt und eine sackartige Blutgeschwulst bildet, die öfters eine ganz bedeutende Ausdehnung erreichen und wie die Wassergeschwulst in hohem Grade lästig und gefährlich werden kann.

Als Symptome treten bei diesem Leiden auf: ungemein heftige Schmerzen, die sich mit den Eröffnungswehen einer Geburt vergleichen lassen und sich bis zur Uteruskolik steigern können; dumpfer, ziehender Schmerz speziell im Kreuze; Druck und Vollheit in der Scheide; heftige Schmerzen beim ehelichen Verkehre; Schmerzen beim Harnen und oft sogar Harnverhaltung, schmerzhafter Stuhl oder hartnäckige Verstopfung, hochgradige Reizbarkeit der Nerven, Kopfschmerz, Schlaflosigkeit u. s. w.

Die Behandlung muß natürlich vor allem Andern die Veranlassung zu dem Leiden zu heben suchen. Liegt die Ursache am Hymen, d. h. an einem abnorm entwickelten oder harten Jungfernhäutchen, das den größten Theil des Scheideeinganges verschließt, dann bleibt nichts Anderes übrig, als das Hinderniß durch die Hand einer tüchtigen Frauenärztin oder eines anständigen Arztes entfernen zu lassen, danach aber sofort die Kneipp'sche Kur zu beginnen. Der Vorgang verdient kaum den Namen „Operation", so harmlos und einfach ist er. Ist Verwachsung des Muttermundes, ungewöhnlich kleiner Muttermund oder starke Verengung des Mutterhalses die Ursache, dann gilt Folgendes: Bei Verwachsungen ist zwar ein operativer Eingriff nöthig, er ist aber ebenso wenig zu fürchten, wie die kleine, vorhin genannte Operation, namentlich dann nicht, wenn die Patientin sich einem anerkannt tüchtigen Arzte anvertraut. Es wäre thöricht, sich dieser ungefährlichen chirurgischen Behandlung aus falscher Scham oder aus unbegründeten Befürchtungen zu entziehen, weil die Kranke sonst stets an den schmerzlichsten und in ihrem Verlaufe nicht selten lebensgefährlichen Uteruserkrankungen zu leiden haben wird. Und sollte nicht allein schon die Hoffnung auf Mutterschaft, die, so lange das Leiden besteht, ausgeschlossen ist, bei so mancher jungen Frau alle Bedenken besiegen? Nach der Operation ist die Kneipp'sche Kur, wie sie oben unter „Gebärmutterwassersucht" verzeichnet ist, anzuwenden. Diese Kur gilt aber, wohlgemerkt, nur für den Fall, daß die soeben angedeuteten kleinen, ungefährlichen Operationen vorgenommen werden. Ganz anders müßte sich die Behandlung gestalten, wenn eine schwere Operation erfolgt ist.

Wo es sich um einen kleinen, zusammengezogenen Muttermund und Enge des Mutterhalses handelt, versuche man zunächst die oben unter „Gebärmutterwassersucht" genannte Kur; in manchen Fällen trat auf natürliche Weise eine Erweiterung der betreffenden Theile ein, da sowohl das Muskelgewebe, als auch die Haut weich, biegsam und elastisch wurden. In diesem Falle entleert sich dann die kranke Gebärmutter im Verlaufe der strict durchgeführten Kneipp'schen Behandlung von selbst, und die Heilung tritt ein, ohne daß gewaltsame Eingriffe nöthig würden.

Möchte doch jede Frau, sobald sie irgendwelche Unregelmäßigkeit in ihrer Menstruation, überhaupt in ihren Geschlechtsfunctionen bemerkt, sich sofort um Hilfe umsehen und eine solche Sache nie für geringfügig oder unbedeutend ansehen! Kleine Schäden sind oft rasch geheilt, ist das Uebel aber erst, wie man zu sagen pflegt, der Kranken über den Kopf gewachsen, dann braucht es meist große Mühe und viele Opfer, bis die Sache wieder in Ordnung ist, wenn sie überhaupt noch recht in Ordnung gebracht werden kann.

E. Gebärmutterblutungen (Metrorrhagia).

Unter diesen Blutungen sind nur die abnormen, krankhaften Blutungen, nicht die gewöhnliche, menstruelle, auch nicht die normale Blutung beim Geburtsact gemeint. Die krankhaften Gebärmutterblutungen sind eine häufige Erscheinung, und nicht wenige Frauen, die Jahre lang vergeblich Abhilfe suchen, fallen ihnen schließlich zum Opfer. Die gefährlichsten dieser Blutungen sind:

a. Schwangerschaftsblutungen. Diese treten meistens zwischen dem 3. und 4. Schwangerschaftsmonat auf und sind dann gewöhnlich Vorboten einer Fehlgeburt. Ueber die Ursachen dieser Blutungen und ihre Behandlungsweise s. im Zweiten Theile. Immer wieder muß ich betonen: eine Frau, die naturgemäß lebt und sich abhärtet, kommt nie oder sehr selten in eine derartige fatale Lage, sie trägt ihre Frucht ohne ernste Beschwerden zu Ende und erfüllt nebenbei noch alle ihre hausfraulichen Pflichten.

b. Wochenbettblutungen. Wie schon betont, sind hier nur die abnormen, krankhaften Blutungen während Geburt und Wochenbett gemeint. Die erste Art dieser gefährlichen Blutungen tritt oft während der sogenannten Eröffnungsperiode ein, wenn der Mutterkuchen vorliegt. Dieser Mutterkuchen (Placenta) ist im schwangeren Uterus von außerordentlicher Wichtigkeit; er ist so recht das Ernährungsorgan des Embryo oder des werdenden Menschen. Derselbe stellt sich als eine äußerst zarte, an Blutgefäßen reiche Scheibe dar, die wie ein Teller oder Kuchen sich zu Beginn des 3. Schwangerschafts-

monates an der inneren Gebärmutterwand bildet. Von ihm aus läuft der Nabelstrang zum Kinde, demselben durch das mütterliche Blut die Nahrung vermittelnd. Es kommt nun vor, daß der Mutterkuchen, der für gewöhnlich um zwei Finger Breite vom Muttermund entfernt liegt, mit einem Ende über den Muttermund wächst, diesen also theilweise oder vollständig verdeckt; beginnen nun die eröffnenden Wehen, die den Gebärmuttermund und Gebärmutterhals ausdehnen, so muß natürlich ein Theil des Mutterkuchens zerrissen werden, weitere Theile werden gezerrt und gelockert, und die Folgen sind meist starke, anhaltende Blutungen, die wohl zu unterscheiden sind von der geringen Blutung, welche die Eröffnungsperiode in der Regel einleitet.

Die zweite Art von gefährlichen Uterusblutungen kann entstehen durch unzeitiges Pressen seitens der Gebärenden, ferner bei plötzlichem Geburtsact in sitzender, gehender oder stehender Stellung, wo das Kind zu Boden fällt und die Nabelschnur außerordentlich stark gezerrt wird, ebenso zur Zeit der Nachgeburtsausstoßung, wenn durch unkluge oder gewissenlose, beeilte Hebammen der Abgang der Nachgeburt mittelst Ziehen und Zerren an der Nabelschnur zu beschleunigen gesucht wird; auf diese Weise wird der oft noch ziemlich festhaftende Mutterkuchen losgerissen, und es entstehen nicht selten unstillbare, tödliche Blutungen. — Solche Blutungen aus der wunden Gebärmutter können aber auch noch in den ersten 4 oder 5 Kindbettwochen durch unrichtiges Verhalten, namentlich nach raschen Bewegungen und zu frühem Aufstehen, vorkommen.

Was die Blutungen vor der Ausstoßung des Kindes betrifft, so hat die Gebärende sich vollständig den Anordnungen eines erfahrenen Geburtshelfers zu überlassen, den sie, auch wenn die Hebamme protestiren sollte, unbedingt sofort rufen lassen muß. Bis derselbe eintrifft, verhalte sie sich vollkommen ruhig in ausgestreckter Lage. Ist die Blutung heftig, dann heißt es Alles aufbieten, das gefährdete Leben der Mutter zu erhalten. Man mache der Leidenden so rasch als möglich ganz heiße Arm- und Fußwickel, die alle 15 Minuten erneuert werden; gleichzeitig lege man an die rechte und

linke Bauchwand je ein 4fach gefaltetes, in möglichst kaltem Wasser ausgedrücktes Handtuch mit einem trockenen Tuch darüber und erneuere auch diese Compresse alle 15 Minuten; weiter nimmt die Patientin eine Tasse lauwarmen Thee von Mistel und Zinnkraut, dann alle 10 Minuten 6—8 Löffel davon.

Für die abnormen Blutungen nach der Entbindung gelten folgende Vorschriften:

Absolute geistige und körperliche Ruhe in liegender Stellung (das Becken etwas höher gebettet), ein in eiskaltes Wasser getauchtes 4faches Tuch auf den ganzen Unterleib alle 15 Minuten zu erneuern; in die Scheide wird so hoch als möglich, am besten direct vor den Muttermund, ein reines, weiches Leinenbäuschchen geschoben, das in gut geseihten, am besten filtrirten, kalten Absud von Eichenrinde u. Zinnkraut getaucht wird. Gleichzeitig mit den kalten Leibcompressen werden von 15 zu 15 Minuten heiße Wickel an Hände und Füße gemacht; wenn die Blutung nicht sehr bald nachläßt, dann applicire man der Kranken eine ganz kalte Scheideeinspritzung mit gut geseihtem Absud von Eichenrinde und Zinnkraut. Nach innen gebe man der Patientin zuerst eine Tasse lauwarmen Thee von Mistel, Santala und Hirtentäschchen und weiterhin alle 10 Minuten 8 bis 10 Löffel davon. Dieses Verfahren muß fortgesetzt werden, bis die Blutung aufhört oder doch bedeutend nachläßt, worauf dann die Compressen stündlich noch 2mal gemacht werden, auch können nun täglich 2 Halbbäder eingefügt werden, in welche man, zu Zweien, die Kranke vorsichtig eintaucht. Hält die Besserung an, so folgen:

Gw — H — Sw — Kn	3 Tage	H — Gw — Sb, 21° R. (80° F.), 3 Min. —	4 Tage
4fT, kalt, ½ St. — Gw — Kn — Gw	4 „	2fT, kalt, ½ St. — Kn — Gw	3 „
Okw — H — Gw — Sw — Kn	4 „	O — Kn — Gw	3 „
Gw — Sb, 21° R. (80° F.), 3 Min. — Kn	3 „	H — Kn	4 „

Vom obengenannten Thee wird täglich 1 Tasse in 3 Portionen getrunken, auch lasse sich die Wöchnerin consequent täglich eine Einspritzung von kühlem Wasser im Wechsel mit Minzeabsud machen. Die Diät sei reizlos (während der ersten Zeit in kleinen Portionen, häufig gekochtes Obst und saure Milch), übrigens s. Wochenbett im Zweiten Theile. Aufs Gewissenhafteste sorge man für regelmäßige Leibesöffnung, doch dürfen keinerlei Abführmittel in Anwendung kommen; am besten sind in der ersten Zeit Klystiere von kühlem, schwachem Minzeabsud, die mit großer Vorsicht im Bett gegeben werden. Das Säugen muß bis nach erfolgter Heilung unbedingt unterbleiben.

c) Blutungen infolge Lageveränderung der Gebärmutter. Am schlimmsten wirkt in dieser Beziehung die Rückwärtsbiegung des Uterus; die Blutstauungen und Anschoppungen infolge der verlegten Wege, sowie die Erschlaffung und Schwäche des Uterus rufen häufig sehr starke Blutflüsse hervor. In diesen Fällen handelt es sich selbstverständlich an erster Stelle wieder um die Beseitigung der Ursachen; dann kehrt der normale Zustand von selbst wieder.

d) Blutungen infolge von Geschwüren, Geschwülsten, Gewächsen und Wucherungen im Uterus. Auch hier gilt das eben Gesagte: ehe die Veranlassung dieser krankhaften Blutungen nicht behoben ist, darf die Heilung derselben nicht erwartet werden; sie sind ja gleichsam nur Krankheitserscheinungen der obengenannten Krankheitstypen.

e) Noch eine häufige Art der Uterusblutungen sind die profusen, d. h. zu reichlichen Blutverluste während des Klimacteriums oder weiblichen Wechsels. Unregelmäßigkeiten in der Menstrualblutung, die allmälig zurücktritt, sind wohl fast immer mit der Wechselperiode verbunden, allein diese können sich krankhaft steigern und zu förmlichen Blutflüssen ausarten. Da heißt es dann, so rasch wie möglich Abhilfe schaffen, sonst wird die Gesundheit der Frau aufs Tiefste geschädigt. Für diesen Fall gelten die unter „zu starker Menstruation" (S. 270) gegebenen Vorschriften in ihrer ganzen Ausdehnung.

F. Gebärmutternervenschmerz (Neuralgia uteri).

Wie alle Neuralgien, so gehört auch dieses tückische Leiden zu jenen Krankheiten, die nicht die geringste locale Veränderung oder Störung aufweisen, und deren Sitz nur durch das Schmerzgefühl verrathen wird. Die Gebärmutterneuralgie beruht auf einem überreizten, geschwächten Nervensystem, und es kann daher die Behandlung an erster Stelle nur eine allgemeine, auf Stärkung und Beruhigung der Nerven abzielende und erst in zweiter Reihe eine erleichternde locale oder örtliche sein.

Die Begleitzustände dieser Krankheit sind, wie ungefährlich auch das Leiden im Allgemeinen ist, äußerst unangenehm. Die Kranken klagen über nagende, ungemein intensive Schmerzen in Schoß und Kreuz, die entweder beständig vorhanden sind oder sich,

ganz wie die Neuralgien in anderen Körpertheilen, von Zeit zu Zeit, namentlich bei feuchtkalter Witterung, einstellen und bis in die Lenden und Schenkel hinziehen; dazu kommen hochgradige Nervosität, Gereiztheit, wechselnde Gemüthsstimmung, häufig hysterische Symptome. Die Medizin steht diesem hartnäckigen, jahrelang allen ärztlichen Bemühungen spottenden Leiden völlig machtlos gegenüber und bekennt, daß sie kein positives Heilmittel dagegen kenne.

„Das Wasser wird", wie Kneipp zu sagen pflegt, „auch dieser Lumperei Meister", oft schon nach wenigen Monaten; freilich, die Kur muß gewissenhaft und mit Ausdauer durchgeführt werden. Die Allgemeinvorschriften lauten: wenn irgend thunlich, während der ersten 14 Tage der Kur horizontale Bettlage bei sehr leichter Bedeckung und kühler, harter Matratze, reizlose, kräftige Kost mit Bevorzugung von Obst und Sauermilch, Vermeidung aller Spirituosen; mit dem Beginn der 3. oder 4. Kurwoche täglich $\frac{1}{4}$—$\frac{3}{4}$ Stunden Turnübungen und mäßige Bewegung im Freien.

Spezielle Kurvorschriften:

1., 2. und 3. Woche.

Gw — Unterwaschung — Kn 3 Tage
4fT, heiß, mit Heublumenabsud, 1 St.
— H 3 Tage
O — Ug 2 „
Std, mit Anserine und Baldrian, 15 Min., und H — Kn 1 Tag
Okw — Unterwaschung — Kn 2 Tage
2 Zoll dicke Auflage von heißem Fœnum græcum-Brei (am besten in einem dünnen Säckchen), 1 St., mit 3maligem Wechsel — Gw — Kn 4 Tage
H — Unterwaschung — Kn 2 „
4fT, heiß, von Haferabsud, 1 St. — H — Unterwaschung 2 Tage
O — Ug — Gw 2 „

Täglich 2—3 Min. Wg, möglichst viel barfußgehen; stündlich 5 oder 6 Eßlöffel Thee von Raute, Minze und Melisse, 2malige Wiederholung der Kur; ferner s. die unter „Reizbarer Nervenschwäche (Neurasthenia)" gegebenen speziellen Vorschriften.

G. Neubildungen der Gebärmutter: Schleimhautgeschwülste (Polypen), Fasergeschwülste (Fibrome), Krebs (Carcinoma).

Geschwülste, Geschwüre und Gewächse des Uterus sind leider, namentlich in unserer Zeit, keine seltenen Erscheinungen mehr in

der Frauenwelt. Wenn man die großen Scharen jener Mädchen und Frauen sieht, die den Spitälern und Kliniken als Material der blutigen Chirurgenkunst dienen, dann erhält man annähernd einen Begriff, wie sehr verbreitet derartige Gebärmutterkrankheiten sind, um so mehr, wenn man bedenkt, daß eine große Zahl leidender Frauen, namentlich Landbewohnerinnen, zu solchen Operationen nicht zu bringen sind. Unwillkürlich fragt man da: woher kommt denn die erschreckende Vermehrung der Frauenkrankheiten, ganz besonders der schweren Gebärmutterleiden? So gebrechlich, armselig und allem Siechthum zugänglich hat der Herrgott wahrlich das Weib *nicht geschaffen und nicht gewollt*; es liegt also vor Allem an ihm selbst, wenigstens vielfach an ihm selbst, wenn es in den Jahren, da es ein Bild der Schönheit und Blüthe sein sollte — krank und verwelkt das Leben als Last empfindet. Ohne Zweifel wirkt ja bei den schweren Uterusleiden die Allgemeinschwäche und Widerstandslosigkeit gegen schädliche Anstürme von außen ein gut Theil mit, als die nächsten und Haupturſachen müssen aber, laut Tausender von Erfahrungsfällen, *zwei Kardinalsünden des modernen Weibes genannt werden: das sind die Mode und der moderne Frevel gegen den Mutterberuf*. Allein wo alle Vorstellungen nichts nützen, wo selbst die Stimme der Natur ungehört verhallt, da hört auch die Theilnahme auf, und man kann nur sagen: "habeant sibi" — sie wollen's ja so! *Die Kleidermode*, speziell das Corset, ist, ich behaupte dies kühn, in hundert Fällen von Gebärmutterentartungen mindestens *70mal* deren nächste Ursache.

Andere Veranlassungen können dann sein: dyskrasisches oder schlechtes Blut, starke Entzündungen (der Geburtstheile), die nicht rationell behandelt wurden, stockende Menstruation, namentlich Ansammlungen des monatlichen Blutes, wenn ein Austrittshinderniß vorhanden ist, langwieriger Katarrh und Ablagerung giftiger Stoffwechselprodukte im Uterus, schwere Geburten, bei welchen Verwachsung der Eihäute mit der Mutterwand vorhanden waren, Uterusauskratzungen u. s. w.

Von Entartungen der Gebärmutter nenne ich als am häufigsten vorkommend:

a) Schleimhautgeschwülste oder Gebärmutterpolypen (Polypi uteri). Es sind dies Entartungen der Gebärmutterschleimhaut, gestielte Schleimhautgeschwülste von Birnenform, die zuweilen bis zur Größe einer Kinderfaust und stärker anwachsen. Diese Geschwülste können sich im Gebärmutterinneren oder im Mutterhalse entwickeln, nicht selten ragen sie in den oberen Scheidetheil herein und verursachen häufig, namentlich während der Menstruation, intensive Schmerzen, Blutanschoppungen verbunden mit Störungen der Menstruation, starke Blutungen, Schleimflüsse, überhaupt Circulationsstörungen, in manchen Fällen auch Harnbeschwerden. Mit Vorliebe entwickeln sich diese Polypen im Canal des Mutterhalses und wuchern dann in die Gebärmutter hinein, diese bisweilen so stark vergrößernd, daß Unkundige nicht selten Schwangerschaft vermuthen. Diese Neubildungen sind ungemein reich an Blutgefäßen, erscheinen rosenroth und fühlen sich ohne jede Schmerzempfindung an. Sind die Polypen klein und liegen sie innerhalb der Gebärmutter, dann verursachen sie anfangs wenig Beschwerden, können auch ohne Weiteres durch die unter „Gebärmutterwassersucht" angegebene Kurweise geheilt werden. Sind die Geschwülste bereits stark entwickelt und sitzen sie noch dazu im Mutterhalse, dann ist eine äußerst kräftige Kur zu ihrer Entfernung nöthig; sie können aber, so lange sie nicht ungewöhnlich groß sind, ohne Operation geheilt werden, so gut wie die bösartigen und hartnäckigen Nasenpolypen, die mittels der Kneipp'schen Kur durchwegs in wenigen Monaten für immer verschwinden.

Es gelten hierbei folgende Vorschriften:

Kräftige, aber völlig reizlose Kost mit möglichst viel blutbildenden Bestandtheilen, also: Schleim- und Kraftsuppen, Hafergrütze, Milchspeisen mit Verwendung von Reis, Mais, Hirse, Buchweizen u. s. w., 3—6mal täglich Milch in kleinen Portionen mit Bevorzugung von Sauermilch und Schrotbrot, kleine Mengen nahrhaften, jungen Fleisches mit Grüngemüse, Obst in allen Arten und Zubereitungen, namentlich Dörrobst, Beeren, Fruchtsäfte u. s. w. Ferner täglich 1 oder 2 mal nach Maßgabe der Kräfte Bewegungsübungen nach Vorschrift im Zweiten Theile und am Exerciser, viel Aufenthalt im Freien, häufiges

Tiefathmen, Sorge für tägliche Leibesöffnung, strengste geschlechtliche Enthaltsamkeit.

Spezielle Kurvorschriften:

1.—4. Woche.

3mal Gw	2	Tage	
2mal Gw — Kn	2	„	
Gw — H — Kn	2	„	
Std mit Henblumenabsud, 20 Min. u. H — Kn	1	Tag	
Okw — Kn — Sw	2	Tage	
G, heiß, mit Heubl. und Extraeinlage (S. 276), 1 St., und H — Kn	2	„	
O — Kn	2	„	
Std mit Heubl., 10 Min., und H — R	1	Tag	
Kw, kalt, 1 St. — R — Kn	1	„	
H — R	3	Tage	
G, kalt, mit Extraeinlage, ¾ St. — Brg	1	Tag	
O — Kn	3	Tage	
Ua und Oa, kalt, ¾ St. — Kn	2	„	
O — Sb, 21° R. (80° F.)	4	„	

Täglich 2—4 Min. Wg. Täglich 1 St. barfußgehen, sowie täglich 2 Scheideeinspritzungen, das eine Mal von Eichenrinde- u. Zinnkrautabsud mit Speculum, das andere Mal von kühlem Wasser, dem 3 mal wöchentlich etwas Alaun beigemischt wird. 1. und 2. Woche täglich 1 Tasse Thee von Kalmus, Johanniskraut und Attich, 3. und 4. Woche von Angelika, Salbei und Wachholder.

5.—20. Woche.

Gw — H — Kn	3	Tage
Sb, 21° R. (80° F.), von Schafgarbeabsud mit Speculum, 15 Min. — H — Kn	4	„
O — Kn	3	„
Fd, Heubl., 15 Min., und sofort darauf Vb — Kn	1	Tag
H — Kn	3	Tage
Kw, kalt, mit Extraeinlage, ¾ St. — R	1	Tag
O — Kn	5	Tage
G, kalt, mit Extraeinlage, ¾ St. — H — Kn	4	„
Sb, kalt, 2 Min. — O	4	„
Sb, 21° R. (80° F.), von Kalmus und Schafgarbe, mit Speculum, 15 Min. — O	4	„
O — Fd, 10 Min., und Ug — H	1	Tag
O — H	3	Tage
Fd mit Heubl., 10 Min., und Vb — Kn	1	Tag
Sb, kalt, 1 Min. — O — Kn	3	Tage
H — Kn	2	„
G, kalt, ¾ St. — R — Ug	3	„
Sb, von Minze- u. Schafgarbeabsud, warm, wie oben — R — Gw	4	„
H — S — Gw	3	„
O — 4fT, kalt, ¾ St. — Kn	5	„

3 Wochen Pause! indeß täglich Wg und so viel wie möglich barfußgehen; jeden 2. Tag Gw.

O — Ug — Gw	2	Tage
Ua, kalt, ¾ St. — Kn — Gw	1	Tag
H — Kn	3	Tage
Fd, 15 Min., mit Heubl. — Vb — R	1	Tag
Sb, kalt, 2 Min. — O — Kn	4	Tage
4fT, kalt, ¾ St. — H — R	3	„

5.—20. Woche (Fortsetzung).

O — S	2 Tage
H — Kn	2 „
H — R	4 „
R — Ug	3 „
H — Gw	2 „
Kn — Okw	2 „
R — Gw	2 „
4fT, kalt, ½ St. — Kn	1 Tag
Sb, kalt, 1 Min. — O	2 Tage

5.—8. Woche täglich 1 Tasse Thee von Schafgarbe, Eichenrinde und Dornschlehblüthe; 9.—12. Woche von Zinnkraut, Kalmus und Wermuth; 13.—17. Woche von Enzian, Tausendguldenkraut und Hirtentäschchen; 18.—20. Woche von Salbei und Minze.

Täglich 2 Ausspülungen, das eine Mal mit kühlem Wasser, das andere Mal von Eichenrinde- und Minzeabsud mit Speculum.

Während der ganzen Zeit täglich Wg, allmälig aufsteigend von 4—10 Min.; barfußgehen, so viel immer möglich.

Nach der 20. Woche 4 Wochen Pause bei wöchentlich 2 H und täglichem Wg und Barfußgehen.

Ist bedeutende Besserung eingetreten, so wiederhole man die letzten 6 Kurwochen und gehe hierauf auf die im Zweiten Theile angegebenen Abhärtungsübungen über; ist aber bereits Heilung erzielt, so können diese Abhärtungsübungen sofort aufgenommen werden, doch füge man wöchentlich 2 Sb ein, das eine kalt, 2 Min., das andere 21° R. (80° F.) von Schafgarbe- und Minzeabsud mit Speculum, 10 Min.

Durch diese stärkste Ableitung des Blutes vom Uterus, also vom Krankheitsherde, durch Verbesserung des Blutes nach Zusammensetzung und Menge und durch Regulation des Blutlaufes wird den Polypen allmälig Nahrung und Boden entzogen; sie wuchern ja, wie schlechte Pilze auch, nur auf ungesundem Grunde. Es muß also durch diese freilich langwierige Behandlungsweise, wenn sie consequent fortgesetzt wird, radicale Heilung eintreten.

Wo indeß die Polypen außerordentlich groß sind, und die Kranke sehr geschwächt ist, da rathe ich ganz entschieden nach einer vorbereitenden Kneipp'schen Stärkungskur zu operativer Entfernung, worauf sofort mit der Kneippkur, wie sie unter „Abnorm starker Monatsfluß" (S. 270) angegeben ist, begonnen wird, um eine möglichst rasche Ausheilung herbeizuführen und sich vor der Wiederkehr des lästigen Uebels zu sichern.

b. Fasergeschwülste der Gebärmutter (Fibroma, Myoma uteri). Diese Geschwülste sind im Gegensatze zu den Polypen eine Entartung der Muskelfasern, von un-

regelmäßiger, höckeriger Form und fester, fast zäher Beschaffenheit. Hinsichtlich ihrer Größe sind sie außerordentlich verschieden. Es gibt Fibrome, die nicht größer als ein Stecknadelkopf sind und jahrelang ohne jede Beschwerde im Gebärmuttergewebe sitzen, andere dagegen, die zur Größe eines Kopfes heranwachsen, so daß sie mitunter den ganzen Gebärmutterraum ausfüllen und von höchst beschwerlichen Symptomen begleitet sind. Die kleineren Fibrome, die sehr häufig vorkommen, schaden weiter nichts, solange ihr Wachsthum nicht beschleunigt wird. Wenn sie sich aber entwickeln, so machen sie, wie die Polypen, eine erfolgreiche Schwangerschaft unmöglich, sofern, was nicht häufig vorkommt, überhaupt eine Befruchtung erfolgt. Es ist daher diese Art von Uterusleiden eine Mitursache von Fehl- und Frühgeburten. Aber auch die Krankheitssymptome selbst, als: Schmerz und Schwere im Unterleibe und Drängen nach unten, das Gefühl von Vollsein und Gespanntheit des Unterleibes, Blutungen, oft anhaltende, starke Schmerzen im Becken und Kreuz, gestörte Menstruation, schmerzhafter Druck auf die Blase mit theilweiser oder gänzlicher Harnverhaltung, anhaltende Constipation, Herzklopfen, gedrückte Gemüthsstimmung, Müdigkeit, Kopfschmerz, Schwindel, Appetitlosigkeit, Anschwellung der Beine, besonders der Schenkel, nervöse Gereiztheit u. s. w. machen den Kranken das Leben zur wirklichen Qual.

Die Befreiung von diesen unangenehmen Schmarotzern der Gebärmutter kann, wenn die Geschwülste nicht schon ganz ungewöhnlich groß geworden sind, bei Ausdauer und Consequenz durch das Kneipp'sche Verfahren ziemlich sicher erreicht werden. Haben die Wucherungen aber die Gebärmutterhöhle bis zu ihrer äußersten Dehnungsfähigkeit ausgefüllt und ist die Patientin schon stark abgemagert und entkräftet, dann ist ungesäumt operative Entfernung des Gewächses nöthig; nach der Operation möge dann sofort die Kneipp'sche Stärkungskur, wie sie unter „Abnorm starker Monatsfluß" (S. 270) verzeichnet ist, in Angriff genommen werden. Ich betone aber, daß eine solche Operation nur im weitestvorgeschrittenen Stadium der Fibrome nothwendig ist, und daß in allen übrigen Fällen, auch wenn das Myom schon eine ganz bedeutende Ausdehnung haben sollte, die

Kneipp'schen Heilfactoren verbunden mit *stricter Kneipp'scher Lebensweise* zu radikaler Heilung führen können, wenngleich die Kur lange Zeit in Anspruch nimmt und große Geduld, Muth und Ausdauer erfordert.

Die Kurvorschriften müssen bei dieser Krankheit vor Allem wieder auf *Regulirung* des Blutlaufes, Verbesserung des meist dysämischen Blutes und weiterhin auf Rückgang und allmälige Entfernung der Neubildung auf dem Wege der Entziehung, Ausleitung und Aufsaugung hinwirken. Die Kost muß bei weitestgehender Einfachheit und Reizlosigkeit doch kräftig, reich an blutbildenden Elementen und vorherrschend von fester, trockener Beschaffenheit sein. Man lese diesbezüglich die diätetischen Vorschriften bei „Gebärmutterpolypen" (S. 292). Die Kranke soll nach Maßgabe ihrer Kräfte vor und nach den Anwendungen die im Zweiten Theile näher bezeichneten Bewegungsübungen machen und namentlich das Jongliren und die Uebungen am Exerciser, wenn auch nur auf je 15 Minuten, unbedingt *täglich* vornehmen. Je mehr Aufenthalt im Freien, in Feld und Wald, um so besser!

Als spezielle Kurvorschriften gelten durchwegs die unter „Gebärmutterpolypen" angeführten, doch ist am Ende der 20. Woche, bezw. der 4wöchentlichen Pause, *die ganze Kur* zu wiederholen; nach dieser Kur folgen 6 Wochen Pause, und dann erst gehe man auf die im Zweiten Theile angegebenen Abhärtungsübungen über. Selbstverständlich muß der eheliche Verkehr bis nach eingetretener Heilung unterbleiben.

c) *Uteruskrebs* (Carcinoma uteri). Diese furchtbarste Krankheit, die eine Frau treffen kann, gehört leider zu den in unserer Zeit immer häufiger auftretenden Frauenleiden. Der Mutterkrebs beginnt meist am Scheidetheil der Gebärmutter als ein kleiner, harter, schmerzhafter Knoten, der sich ungemein rasch entwickelt, aufbricht und ein leicht blutendes Geschwür von Krater- oder Trichterform bildet und, wenn sich selbst überlassen, nach und nach alle Neben- und Nachbarorgane, Scheide, Blase, Mastdarm ergreift und zerstört. Das Krebsgeschwür kann sich aber auch direct in der Gebärmutterhöhle entwickeln, bricht dann meist durch und verbreitet sich rasch weiter.

Es gibt verschiedene Arten von Krebs, deren pathologische Eigenthümlichkeiten hier zu erörtern nicht der Platz ist; die bei Frauen am häufigsten vorkommende Art ist der sogenannte Markschwamm- oder Medullarkrebs mit sehr weicher Geschwürmasse und rapidem Verlaufe. Wenn auch Lippe, Nase, Zunge und Kehlkopf häufig von diesem Uebel befallen werden, so ist doch der Brust-, Scheide- und Gebärmutterkrebs weitaus am häufigsten. Es scheint sicher zu sein, daß zu Krebs eine gewisse innere Disposition, d. h. Veranlagung oder Neigung vorhanden sein muß, auch pflegt er weniger Mädchen und junge Frauen als Matronen zwischen dem 45. und 60. Lebensjahre zu treffen, wenngleich er in jedem Alter sich entwickeln kann.

Die Symptome von Uteruskrebs sind: anfangs stärkere oder schwächere Blutungen, dann verschiedenfarbige, schleimige Ausflüsse, weiterhin übelriechende, jauchenartige Ausscheidungen, heftige Schmerzen und fast unerträgliches Brennen im Schoße, in den Weichen und Schenkeln, Unfruchtbarkeit; bei fortschreitendem Uebel heftige Schmerzen im Mastdarm und in der Blase und endlich gänzlicher Verfall der Kräfte.

Die eigentlichen Ursachen dieser verheerenden Krankheit kennt man noch nicht zur Genüge, doch ist sicher, daß Veranlagung und Heredität dabei eine große Rolle spielen. Gewiß ist aber diese Veranlagung, abgesehen von der ererbten, an erster Stelle da zu treffen, wo Dysämie und schlechte Ernährung herrschen, also viel Reiz- oder Krankenstoffe im Organismus vorhanden sind. In diesen Fällen genügt oft ein Stoß, eine Quetschung oder Klemmung, ferner ein unscheinbarer Riß, eine unbedeutende Verletzung, um den Krebs hervorzurufen.

Speziell der Gebärmutterkrebs entsteht häufig nach oftmaligen Entbindungen, infolge übermäßigen Geschlechtsgenusses, durch anhaltenden Kummer und Gram, als Folge von Sterilität oder Unfruchtbarkeit und, wie Viele behaupten, durch Ansteckung.

Kann der Krebs, speziell der Uteruskrebs, geheilt werden? Ja! wenn er noch nicht zu weit vorgeschritten ist. Aber nicht durch Operation wird der Krebs radical

geheilt, so nothwendig diese in manchen Fällen ist, sondern durch ein Verfahren, welches das Uebel bei der Wurzel faßt, das die Reinigung und Heilung des Blutes als erstes Nothwendiges erkennt. Mit Herausschneiden und -brennen ist beim Krebs meist herzlich wenig gethan, häufig hat der vergiftende Stoff schon das Blut vollständig durchsetzt und durchfeucht; man schneidet oder brennt hier das Geschwür wohl heraus — nach kurzer Zeit bricht ein anderes auf. Es gilt auch von dieser Krankheit, was Vater Kneipp so oft zu sagen pflegt: „Es nützt nichts, den Teufel beim Schwanz oder beim Fuße zu fassen; er muß heraus, sonst steckt er bald wieder irgendwo den Kopf durch." Wenn aber der Mutterkrebs schon ins letzte Stadium getreten ist und das Werk der Zerstörung nahezu vollendet hat, kann und wird auch durch die Anwendung der Kneipp'schen Kur kaum mehr Heilung zu erzielen sein, obschon sie immerhin noch manche Linderungsmittel bietet. Dagegen steht es außer allem Zweifel, und zahlreiche Fälle beweisen es, daß krebsige Entartungen in den ersten Stadien durch die Kneipp'sche Behandlung geheilt werden nnd zwar ohne jedes operative Eingreifen. Ist dagegen das Krebsübel schon weiter vorgeschritten, aber die Patientin noch ziemlich bei Kräften, dann möge man nach vorausgegangener Kneipp'scher Stärkungskur sich sofort zur operativen Entfernung der entarteten Gewebsmassen entschließen, um nach erfolgter Operation gleich wieder die Kneipp'sche Kur aufzunehmen. Diese Kneipp'sche Nachkur leitet durch eine gründliche Reinigung und Verbesserung des Blutes eine radicale Heilung ein und verhindert den gefürchteten Rückfall, der gerade bei dieser Krankheit stets in Aussicht ist.

Kurvorschriften zur Behandlung von Uteruskrebs in Fällen, wo keine Operation erfolgt:

Bei Krebskranken handelt es sich an erster Stelle um Reinigung bezw. Verbesserung und Vermehrung des Blutes, also um Kräftigung des gesammten Organismus, damit derselbe im Stande sei, die Krankheitsstoffe erfolgreich auszustoßen; erst in zweiter Linie kommt dann die locale oder örtliche Behandlung

zum Rechte. Die Allgemeinvorschriften lauten: gänzlich gewürzlose, kräftige Kost mit Bevorzugung von Hafer-, Gerste-, Roggen-, Reis- und Maispräparaten, viel Schleim- und Kraftsuppen, mehrmals täglich Sauermilch und Topfenkäse mit Schwarzbrot, Dörrobst, roh und gekocht, überhaupt viel Obst- und Beerencompotte, echtes Sauerkraut, namentlich rohes Krautwasser, Schrotbrot, wenig Fleisch, aber reichlich frische, grüne Gemüse wie Spinat, Rhabarber, Spitzwegerich, Lattich, Kresse, Brennnessel, junge Brombeerblätter, Fliederblüthen und Fliederbeeren u. s. w.; wenig Essig und keinerlei Spirituosen; dazu kommt weiter 1 oder 2mal täglich eine Messerspitze Lindenholzkohle, vor dem Abendmahle ebensoviel Pulver von Wermuth und Kalmus, in Milch oder Wasser zu nehmen. Diese Uebung ist 10—12 Monate lang fortzusetzen. Von höchster Wichtigkeit ist ferner der Aufenthalt in freier, gesunder Luft, namentlich in Berg- und sonniger Waldluft, häufiges Tiefathmen, Schlafen bei offenem Fenster und die wiederholt angeführten Bewegungsübungen nach Maßgabe der Kräfte. Unter keinen Umständen darf ehelicher Verkehr stattfinden, wie auch aufs Strengste jede körperliche und geistige Ueberanstrengung zu meiden und mit Aufgebot aller Willenskräfte Gleichmuth und Hoffnung aufrecht erhalten werden müssen. Nichts vereitelt den Heilerfolg bei Krebskranken mehr, als Muthlosigkeit, Gram und Verzweiflung.

Spezielle Kurvorschriften:

1.—10. Woche.

Gw — Okw — Sw	3 Tage	O — H — Gw	2 Tage
Gw — Kn — Sw	2 „	Std, von Kalmus u. Ringelblume, 15 Min., u. H—Kn	1 Tag
H — 4fT, warm, in Heublumenabsud, 1 St. — Gw	1 Tag	O — Kn — Gw	3 Tage
Sb, von Kalmus und Heublumen, 26° R (90° F), 25 Min., nachher mit Speculum, Gw — Kn	3 Tage	4fT, kalt, mit Extraeinlage, 1 St. — O — Sw	2 Tage
H — Kn — Gw	2 „	O — Ug — Gw	2 „
G, warm, von Heublumen, 1 St., mit Extraeinlage (S. 276) — O	2 Tage	Kw, heiß, mit Heublumenabsud u. Extraeinlage, 1 St., und Gw — H	1 Tag
H — Kn — Gw	2 „	O — H — Sw	3 Tage
Ua, kalt, ¾ St. — S — Gw	1 Tag	4fT, warm, mit Heublumenabsud, 1 St., und H — R	3 Tage
		H — Kn	2 „

1.—10. Woche (Fortsetzung).

Std, von Kalmus u. Ringelblume, 15 Min. (Speculum) u. H — Kn	1	Tag
H — R	2	Tage
Den einen Tag 4fT, kalt, mit Extraeinlage, 1 St. — Kn — Gw Den anderen Tag 4fT, warm, mit Extraeinlage und Heublumenabsud, 1 St., und Gw — R	7	„
9 Tage Pause mit einem H jeden 2. Tag		
Ua, kalt, von Tannenreiserabsud, ¾ St. — Brg — Gw	3	Tage
O — H	3	„
Sb, von Kalmus und Ringelblume, 21° R (80° F), 15 Min., mit Speculum — O — Gw	3	Tage
O — Kn	3	„
Sitzen auf 4fT, 8 Min. — O — Sw	4	„
Täglich Wg, anfangend mit 2 Min. und aufsteigend bis 10 Min.		

Im Sommer täglich 2—3 Stunden barfußgehen im Freien, im Winter ebensolange im Hause.

1., 2. und 3. Woche stündlich 3 oder 4 Löffel Thee von Wermuth, Tausendguldenkraut und Kalmus, sowie täglich 2mal eine Ausspülung, das eine Mal mit einer gut geseihten Abkochung von Eichenrinde und einer kleinen Gabe Honig, mit Speculum, das andere Mal mit Wasser von 21° R (80° F); man benütze aber eine Hydroklise mit kräftigem Strahl.

4., 5. und 6. Woche stündlich 3 oder 4 Löffel Thee von Zinnkraut, Attich und Salbei. Die Ausspritzung das eine Mal von Salbei- u. „Hühnerdarm"absud, das andere Mal mit kühlem Wasser, stets mit Benützung des Speculums.

7.—10. Woche täglich 1 Tasse Thee von Salbei, Zinnkraut und Hirtentäschchen in 4 Portionen; die Ausspritzung mit Absud von Ringelblume, Zinnkraut und Arnika.

11.—20. Woche.

Std, von Kalmus u. Salbei, 10 Min. (Speculum) und H — R	1	Tag
O — Ug	3	Tage
O — H	3	„
G, kalt, ¾ St., mit Essig und Wasser — R	3	„
Sb, von Schafgarbeabsud, 15 Min., mit Speculum — Kn	4	„
Ua und Oa, kalt, ¾ St. — Kn — Gw	2	„
H — Kn	4	„
O — Kn	6	„
9 Tage Pause und indeß jeden 2. Tag H.		
4fT, kalt, mit Essig und Wasser, ¾ St. — Kn — Okw	7	Tage
H — O	3	„
G, kalt, mit Eichenrindeabsud u. Extraeinlage, 1 St. — Kn	4	„
Sb, von Eichenrindeabsud, 21° R. (80° F.), 15 Min., mit Speculum — O — Gw	3	„

11—20 Woche (Fortsetzung).

Ua, kalt, in Absud von Tannzapfen, 1 St. — H	2	Tage
Sb in Tannzapfenabsud, 26° R. (90° F.) 20 Min., mit Speculum — O	7	„
Gw — O	3	„
H — Kn	3	„
H — R	3	„

Täglich Wg, 10 Min., und so oft als möglich barfußgehen. 11.—15. Woche täglich 1 Tasse Thee von Salbei, Tausendguldenkraut u. Wachholderbeeren; 16.—20. Woche von reinem Absud aus jungen Fichtenzapfen.

Während der ersten 5 Wochen täglich 2 Einspritzungen, das eine Mal von Wasser, 21° R. (80° F.), in welches der Saft von 3 Zwiebeln ausgepreßt wurde, mit Speculum, das andere Mal von kühlem Wasser, dem wöchentlich 2mal eine Messerspitze Alaun zugegeben wird. Die letzten 5 Wochen das eine Mal mit Minzeabsud, warm; das andere Mal mit kühlem Wasser, dem letzteren wird gleichfalls wöchentlich 2mal eine Messerspitze Alaun zugesetzt.

Täglich 2—3 Viertelstunden turnen, theils Bewegungsübungen nach Vorschrift im Zweiten Theile, theils Jongliren, theils am Exerciser.

Nach Beendigung dieser Kur 4 Wochen Pause bei wöchentlich 3 H, täglichem Wg und Barfußgehen. Hierauf Wiederholung der letzten 10 Kurwochen rückwärts, während welcher statt jedes andern Thees täglich eine kleine Tasse reiner Tannzapfenabsud, sowie täglich 3 oder 4 Weihrauchkörner oder eine gleiche Quanität reinen Baumharzes zu nehmen sind.

Zum Schlusse dieser Kur ein Fichtennadelbad von 28° R. (95 F.), 30 Min., mit Benützung des Speculums und unmittelbar darauf V oder kaltes Vb, 1 Min.; dann 6 Wochen Pause mit wöchentlich 2 H, 2 Gw, täglich Wg und barfußgehen. Sollte es noch nöthig sein, so wiederhole man die gesammte Kur nochmals, schiebe aber zwischen je 4 Wochen eine Woche absoluter Ruhe ein (keine Anwendung). Weiterhin gehe man über zu den im Zweiten Theile angegebenen Abhärtungsübungen.

H. Lageveränderung der Gebärmutter (Dislocatio uteri).

Es wurde bereits früher gesagt, daß die Gebärmutter, dies ungemein nerven- und blutgefäßreiche Organ, von zwei breiten, flügelartigen Muskelbändern, den breiten Uterusbändern, am Grunde, und von zwei runden Bändern (vom Gewebe der Gebärmutter selbst) weiter unten gehalten wird. Werden nun durch mangelhafte Blutbildung und falsche Blutmischung der ganze Organismus und mithin auch die so überaus wichtigen

innern Geschlechtsorgane schlecht genährt, so tritt Erschlaffung und Schwäche derselben ein; die Bänder sammt dem Uterus sind dann nicht mehr kraftvoll und saftgeschwellt, elastisch und widerstandsfähig, wie sie sein sollten, sondern haltlos und welk. Die natürliche Folge hiervon sind eine Reihe lästiger und vielfach gefährlicher Störungen im Gebiete der Geschlechtsorgane, die wir als Lageveränderungen des Uterus zusammengefaßt haben und deren häufigste sind:

a) Gebärmuttersenkung (Descensus uteri) und Gebärmuttervorfall (Prolapsus uteri);

b) Gebärmutterneigung (Anteversio und retroversio uteri);

c) Gebärmutterknickung (Anteflexio und retroflexio uteri);

d) Gebärmuttereinstülpung (Inversio uteri).

Die Hauptursache dieser krankhaften Zustände wurde bereits genannt: es ist die Blutarmuth und die schlechte Blutbeschaffenheit, die keine richtige und hinlängliche Ernährung der sexuellen Organe ermöglichen; die naturgemäß eintretende Schwäche und Schlaffheit wird chronisch, und es ergeht der Gebärmutter wie einem Baume, dessen Wurzeln sich in krankem Boden lockern, dessen Saftbildung abnimmt, bis er welk und haltlos sich neigt, auf seinen Nachbar fällt oder beim ersten Windstoß geknickt wird. Weitere Ursachen der Lageveränderungen des Uterus sind: langandauernder, starker Weißfluß, welcher Scheide und Gebärmutterhals so sehr erschlafft, daß sie der Gebärmutter nicht mehr den nöthigen Halt- und Stützpunkt bieten; gewaltsame, verbrecherische Abortion, regelwidriges Verhalten während des Wochenbettes, Schwäche des Beckenbodens als häufige Folge falscher Geburtstechnik seitens des Geburtshelfers oder der Hebamme (z. B. falsche Lage während des Geburtsactes), häufige, rasch aufeinanderfolgende Geburten, Geschwülste, Verwachsungen mit Verkürzung des einen oder anderen Mutterbandes, Operationen, anhaltende, schwere Körperarbeit, hartnäckige Stuhlverstopfung, Modethorheiten, namentlich das Schnüren, übermäßiger Geschlechtsgenuß u. s. w.

Die Symptome dieser uterinären Störungen sind je nach ihrer Art verschieden, immer aber höchst beschwerlich, ja in vielen Fällen qualvoll für die Dulderin, die so ein Leiden oft Jahre und Jahrzehnte mit sich herumträgt. Durch die krankhaften Verlagerungen der Gebärmutter werden die Nerven der umliegenden Theile gedehnt, gespannt und gezerrt, und es entstehen daraus ganz eigenartige, undefinirbare Schmerzen, Schmerzen, die nur die Frau allein zu beurtheilen, weil allein zu empfinden vermag, Schmerzen, die aller Beschreibung und aller Angaben der Aerzte spotten, Schmerzen, die das Leben zur Qual, die Pflichten zum Ekel und schließlich die Seele für Alles stumpf und gleichgiltig machen. Freilich sind diese Schmerzen selten elementar, selten plötzlich überwältigend — aber sie sind gleich nagenden, mark- und lebenverzehrenden Würmern, die das Werk der Zerstörung langsam, aber sicher, vollbringen. Andere Symptome sind: ein beständiges Drücken und Drängen nach unten, als ob die Patientin „Alles verlieren" sollte, Harnbeschwerden, gestörte Menstruation u. s. w.

Bei der Heilung der meisten dieser Leiden handelt es sich in erster Linie nur um Allgemeinkräftigung, wodurch rasche Kräftigung der erschlafften Organe durch Blutvermehrung und Blutverbesserung erfolgt, und erst in zweiter Linie um spezielle locale Einwirkung. Für alle Fälle der in Frage stehenden Gebärmutterkrankheiten gelten somit als Hauptvorschriften: kräftige, sorgfältig ausgewählte Kost, mit Bevorzugung all jener Nährmittel, die rascher Blutbildung dienen und lebhaften Stoffwechsel vermitteln; also häufig Milch in jeder Form, doch stets in kleinen Portionen, Haferschleim, Schleim- und Kraftsuppen, Hafergrütze, Reis-, Mais-, und Hirsepräparate, leicht verdauliches, gesundes Fleisch (kein Rauchfleisch und keine Fleischpräparate von der Art der Würste u. s. w.), frisches Gemüse mit Bevorzugung von Spinat, Schwarzwurzel, Rhabarber, Gelbrüben, Spitzwegerich, Huflattich, Brennnesseln, Kresse, jungen Haselnuß-, Brombeer- und Buchenblättern, Salaten u. s. w., Hülsenfrüchte in leichtverdaulicher Form; Obst jeder Art und in jeder Zubereitung, namentlich Dörrobst, trocken genossen. Von nährenden und stärkenden Heilmitteln kommen dazu täglich 1 oder 2

Körnchen reinen Weihrauches oder reines Kirschbaumharz, wöchentlich einige Löffel frischen Birkensaftes mit etwas Wasser und Honig aufgekocht, Hafer- oder Kleientrank nach Durst und Belieben.

Die Bewegungsübungen sind für Frauen, die an Lageveränderung des Uterus leiden, von eminenter Wichtigkeit, und ich bitte jede Frau, im Interesse ihrer Genesung die diesbezüglich vorgeschriebenenen Uebungen mit derselben Genauigkeit durchzuführen wie die anderen Kurvorschriften. Das mäßige und gewählte Turnen trägt außerordentlich viel zur Kräftigung und Wiederherstellung erschlaffter Organe bei, regt die Haut- und Blutthätigkeit speziell der Bauchmuskeln sowie der innern Geschlechtstheile an und befördert auf diese Weise den Heilungsprozeß. Von gleicher Wichtigkeit ist ferner der möglichst unbeschränkte Aufenthalt in freier, gesunder Luft. Wenn unsere kranken Frauen nur einmal die außerordentliche Wichtigkeit der reinen, sauerstoffreichen Luft für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden erkennen wollten — wir hätten über viel weniger Krankheiten zu klagen! Uebermäßige, körperliche Anstrengung, Tanzen, Springen, Reiten, Radfahren, Heben, Strecken, Tragen schwerer Lasten, kauernde oder Hockstellungen, Treppensteigen, müssen unbedingt vermieden werden; dasselbe gilt für den ehelichen Verkehr; gerade auch im Interesse dieser so wichtigen Enthaltsamkeit wäre es für schwerleidende Frauen von Vortheil, die Heilung in einer Kneipp'schen Anstalt zu suchen, da im ehelichen Heim nur zu leicht der menschlichen Schwachheit nachgegeben und so oft jeder häusliche Kurerfolg vereitelt wird.

a) Gebärmuttersenkung (Descensus uteri) und Gebärmuttervorfall (Prolapsus uteri). Wenn infolge von Schwäche und Erschlaffung der Mutterbänder die Gebärmutter sinkt, also einen tieferen Standpunkt einnimmt, so daß der Uterus bei größerer oder geringerer Umstülpung des Scheidegewölbes ziemlich tief in die Scheide herabreicht, so nennt man diesen Zustand eine Senkung der Gebärmutter. Wenn durch Mangel jeglicher Elasticität der Uterusbänder, gänzliche Haltlosigkeit des Uterus oder als Folge anderer Ursachen die Gebärmutter großentheils oder vollständig herabsinkt, so daß

sie durch den Scheideeingang bezw. die Schamlippen heraustritt, dann haben wir es mit einem Vorfall des Fruchthalters, d. h. der Gebärmutter zu thun. Dieser Vorfall kann plötzlich oder nach und nach eintreten; nicht selten verdanken ihn die Patientinnen zu frühem Aufstehen aus dem Wochenbett (1., 2., 3. Tag), zu früher Aufnahme körperlicher Arbeiten, sowie zu frühzeitigem Geschlechtsgenusse nach demselben. Das Leiden kann aber auch durch Ueberheben und Ueberstrecken, durch einen Fall oder Stoß plötzlich herbeigeführt werden. Entsteht der Vorfall successive, dann wirken verschiedene Ursachen auf sein Entstehen hin. Die meist infolge von Schwäche gesunkene Gebärmutter drückt, wenn ihr nicht Hilfe wird, stetig mehr nach unten und so geht die Gebärmutterssenkung häufig in den Gebärmuttervorfall über. Gerade dieser Umstand sollte für alle Frauen, die an Schwäche der Mutterbänder und allgemeiner Erschlaffung des Uterus leiden, ein ernster Wink sein, sofort Hilfe zu suchen und nicht erst das Uebel zum Aeußersten kommen zu lassen; eine beginnende Senkung z. B. ist viel, viel leichter und rascher kurirt als ein perfekter Vorfall.

Uterusvorfall kann endlich auch durch Zerreißung, sowie durch gewaltsame plötzliche Ausdehnung eines Mutterbandes oder beider Bänder veranlaßt werden. In den letzteren Fällen sind die Schmerzen nicht selten zum Wahnsinnigwerden! Der zerrende, spannende Nervenschmerz durchzuckt das ganze Nervensystem wie Messerstiche und ruft vielfach höchstgradige Nervosität, Krämpfe und nicht selten temporäre Geistesstörung hervor. Im Allgemeinen sind alle Frauen, die an Gebärmuttervorfall leiden, mit permanenter Verstopfung, Urinbeschwerden, allerlei Verdauungsstörungen und Melancholie gequält.

Wo eine ernste Verletzung des Mutterbandes vorhanden ist, muß zunächst ein operativer Eingriff gemacht werden; sollte nach der Operation noch Neigung zu Senkung oder „Fallen" bemerkbar sein, dann mache man unbedingt noch die weiter unten angegebene Kur durch. Wo hochgradige Constipation und demgemäß die Anhäufung von hartem Darminhalte die Mitursache des Uebels ist, da muß natürlich vor Allem und zwar während der ersten Zeit durch kühle Minzen-

klystiere für regelmäßige, tägliche Leibesöffnung gesorgt werden; man vermeide aber aufs Strengste die bei allen ernsten Uterusleiden wegen ihres Aloegehaltes nicht unbedenklichen Abführmittel, wie Pillen und Wühlhuber; späterhin ist zur Stuhlregelung stündlich ein Schluck Thee aus Dornschleh und Wermuth oder einmal täglich ein Kaffeelöffel Kreuzbeerensyrup sehr zu empfehlen.

Senkung und Vorfall infolge von Schwäche und Erschlaffung können in nicht zu weit vorgeschrittenem Alter durch alleinige Anwendung der Kneippkur vollständig geheilt werden, und ich möchte an dieser Stelle alle leidenden Frauen aufs Dringendste vor allen Pessarien, wie Mutterkränzen, Mutterringen, Mutterzäpfchen und vor der schmerzhaften, blutigen Operation der Verkürzung der Mutterbänder u. s. w. warnen. Diese mechanischen Notherfindungen helfen nicht, können nicht wirklich helfen, sie bringen nur zuweilen vorübergehende Erleichterung, verschlimmern im Grunde aber das Leiden stetig und haben vielfach noch neue, schwere Schädigungen und Störungen, wie übermäßige Ausweitung der Scheidewand, Anbahnung von Mastdarm- und Blasenscheidefisteln, Herzklopfen, rasenden Kopfschmerz, Angstgefühl, Gemüthskrankheit u. s. w. im Gefolge.

Beim Gebärmuttervorfall ist es nöthig, öfters den hervordringenden Gebärmutterkörper mit reingewaschenem, in Olivenöl getauchten Mittel- und Zeigefinger oder einem öligen Leinenbäuschchen sanft zurückzuschieben, sofort eine liegende, in der Beckengegend etwas erhöhte Lage einzunehmen, so daß die dislocirte Gebärmutter von selbst vollends in die normale Lage kommt. Dies Verfahren ist bei jedesmaligem Hervordringen des Uterus in Anwendung zu bringen. Von großem Vortheil wäre es, wenn die Patientin sich während der ersten 6—8 Kurwochen großentheils in horizontaler Stellung erhalten könnte.

Spezielle Kurvorschriften:

1. Monat.

Gw — Rückenwaschung — Kniewaschung	3 Tage
Gw — H — Kniewaschung	2 „

1. Monat (Fortsetzung).

Okw — Kn — Rückenwaschung	2	Tage
4fT, von Eichenrindeabsud mit Extraeinlage (S. 276), kalt, 1 St., — H	2	„
H — Kn — Sw	3	„
Sb von Schafgarbe und Arnika, 26° R. (90° F.), 15 Min., mit Speculum und sofort darauf Gw — Kn	3	„
O — H — Rückenwaschung	4	„
4fT, warm, von Thymianabsud, 1 St. und Gw — R — Kniewaschung	1	Tag
4fT, kalt, mit Extraeinlage, von Essig und W., ¾ St. — H — Okw	2	Tage
O — Kn — Sw	3	„
Sb, wie oben und Gw — O — Kn	3	„

(2—3 Tage Pause.)

Täglich 2—4 Min. Wg, 1—2 Stunden barfuß sein und täglich eine Ausspülung mit schwachem, gut geseihtem Absud von Eichenrinde und Minze, mit Speculum (in Bettlage mit erhöhtem Becken). Täglich 1 Tasse Thee von Schafgarbe und Hirtentäschchen.

2. Monat.

Gw — Sb von Eichenrindeabsud und Arnika, 26° R. (90° F.), 15 Min., mit Speculum — O	4	Tage
H — 4fT, mit Extraeinlage, von Essig und W., kalt, ¾ St. — Kn	4	„
Gw — H — R	4	„
H — Sb von Tannenreiserabsud, 22° R. (81° F.), 15 Min., mit Speculum — O	4	„
Gw — Sb, kalt, 1½ Min. — Kn	2	„
H — 4fT, von Tannenzapfenabsud, kalt, 1 St., nach einer halben Stunde Wechsel — R	6	„
Gw — S — O	4	„
H — O — Kn	2	„

Täglich Wg, 4—6 Min., so lange immer möglich barfuß sein. Täglich eine Ausspülung mit gutgeseihtem Absud von Hirtentäschchen und Schafgarbe (mit Speculum) den einen Tag, den andern Tag von kühlem Wasser mit einer Messerspitze Alaun. Täglich 1 Tasse Thee von Minze und Eichenrinde, je vor der Mahlzeit zu trinken.

3. Monat.

H — Kn —	5	Min.	Uebung	am	Exerciser	3	Tage
O — Kn —	5	„	„	„	„	3	„
R — Ug —	10	„	„	„	„	3	„
4fT, kalt, ¾ St. — O —	10	„	„	„	„	3	„
R — Kn — Sw —	10	„	„	„	„	5	„
Ua, kalt, ¾ St. — H —	10	„	„	„	„	3	„
Sb, kalt, 2 Min., — O — Kniewaschung —	10	„	„	„	„	4	„
O — Kn — Gw —	10	„	„	„	„	6	„

Täglich 2 Ausspülungen: das eine Mal von kühlem Minzeabsud, 2—3 Quart, mit Speculum, das andere Mal von kühlem Wasser. Täglich Wg, 8—10 Min., und 4—5 St. barfuß sein. Täglich 1 Tasse Thee von Ehrenpreis, Erdbeerblättern und Tausendguldenkraut; 4 Wochen Kurpause mit wöchentlich 2 H, täglichem Wg und Barfußgehen, sowie täglich 15 Min. Uebung am Exerciser.

4. und 5. Monat.

Gw — H — Kn	3	Tage	Vb oder V	1	Tag
Wasserknieen, 2 Min. — O — Gw	5	„	O — Kn	3	Tage
R — Kn — Sw	5	„	Leibbinde mit 4fT, kalt, 2 St., mit Wechsel — O — Gw	3	„
H — R	5	„	Ua, kalt, ¼ St. — H	1	Tag
Leibbinde mit 4fT, kalt, 2 St., mit 2maligem Wechsel, — V	3	„	4fT, kalt, in Tannennadelabsud getaucht, 1 St. — Kn	4	Tage
Sb, von Minzeabsud, 21° R. (80° F.), 15 Min., mit Speculum — O	3	„	H — Kn	2	„
Sitzen auf 4fT, kalt, in Tannzapfenabsud getaucht, 8 Min., — O — Gw	6	„	Gw — Kn	3	„
Tannennadelbad, 28° R. (96° F.), 20 Min., mit Speculum, und sofort darauf kaltes			O — H	3	„
			Leibbinde mit 4fT, kalt, in Tannennadelabsud getaucht, 2 St., mit 2maligem Wechsel — Brg	2	„
			R — H	3	„
			O — S	5	„
			4fT, kalt, in Tannenzapfenabsud, ¼ St.	1	Tag

Täglich Wg, 8—10 Min., sowie eine Ausspülung von kühlem Wasser, stets in liegender Stellung; täglich 1 Tasse Stärkungsthee (von Waldmeister, Erdbeerblättern und Thymian). Jeden Tag 10 Min. die im Zweiten Theile angegebenen Bewegungsübungen und 10 Min. Uebung am Exerciser. Dann 4 Wochen Pause mit 2 H in der Woche und täglichem Wg und Barfußgehen, Bewegungsübungen und Turnen am Exerciser, worauf, wenn nöthig, die ganze Kur von Anfang an wiederholt wird; in jeden Monat fällt eine Woche Pause, und endlich gehe man auf die im Zweiten Theile angegebenen Abhärtungsübungen über.

b) Gebärmutterneigung (Versio uteri). So nennt man jene krankhafte Lageveränderung des Uterus, bei welcher sich derselbe ohne Gestaltveränderung, also ohne Knickung, theilweise oder vollständig nach vorn oder nach hinten umlegt, so daß er bei der Vorwärtsneigung (Anteversio uteri) mit dem Muttergrund mehr oder weniger stark auf die Blase und mit dem Gebärmutterhals entsprechend mehr oder weniger gegen den

Mastdarm sich neigt, während umgekehrt bei der Rückwärtsneigung des Uterus (Retroversio uteri) dieser mit seinem Grunde auf dem Mastdarm aufliegt, während der Uterushals mehr oder weniger gegen die Blase gedrängt wird.

In beiden Fällen entstehen für die Kranke sehr lästige Zustände und häufig auch, wie bei der Knickung, Unfähigkeit zu empfangen. Die weitaus häufigste Ursache der Gebärmutterneigung ist hochgradige Schwäche und Schlaffheit des Gebärorgans und seiner breiten Bänder; eine saftgeschwellte, gut genährte Gebärmutter verliert nie in dieser Weise ihren Halt und ihr Gleichgewicht.

In den meisten Fällen richtet sich aber nach 8—10 Kurwochen der neugestärkte Uterus, vorausgesetzt, daß die Kur strikt durchgeführt und dem kranken Fruchthalter Ruhe gegönnt wurde, ohne mechanischen Eingriff zu seiner normalen Lage auf. Bei ganz veralteten Fällen indes ist ein solches Resultat selbstverständlich nicht zu erwarten, wenngleich die Erfahrung beweist, daß selbst bei 20jähriger Lageveränderung noch bedeutende Besserung und Erleichterung durch die Kneipp'sche Kur erzielt werden kann.

Die Kurvorschriften sind dieselben wie die unter „Gebärmutterſenkung" und „Gebärmuttervorfall" angeführten; hinzufügen möchte ich aber noch den dringenden Rath, während der ersten 8—10 Wochen der Kur soviel nur immer möglich in liegender Stellung, speziell bei Rückwärtsneigung täglich 1—2 Stunden in Bauch- oder wenigstens halber Bauchlage (etwa auf einem Sopha) mit etwas tiefer liegendem Oberkörper zuzubringen, und jede körperliche Anstrengung zu vermeiden. Ich gebe diesen Rath auch meinen armen, mit der Last der Familiensorge beladenen, kranken Leserinnen, sie ganz besonders darauf hinweisend, daß eine nothgedrungene Vernachlässigung des „Häuslichen" für einige Wochen bei weitem einem dauernden Siechthum der Familienmutter vorzuziehen ist, und ich denke, wohl jeder halbwegs menschlich fühlende Gatte wird Alles thun, um seinem gequälten Weibe die nöthige Ruhe und Schonung durch Besorgung ihrer Pflichten, soweit dies mit seinen sonstigen Berufspflichten vereinbar ist, zu ermöglichen.

c) Gebärmutterknickung (Flexio uteri). Darunter versteht man eine mehr oder weniger scharfe Beugung (Einknickung) der Gebärmutter meist am Mutterhalse, so daß sie, statt in sanfter, kaum merklicher Neigung nach vorn, hufeisenförmig oder gar unter scharfem Winkel gebogen erscheint und mit ihrem Grunde vorwärts auf die Blase (Anteflexio uteri) oder rückwärts gegen den Mastdarm (Retroflexio uteri) fällt. Die Uterusknickung kann so stark sein, daß Uteruskörper und Uterushals einen spitzen Winkel bilden, d. h. sich fast nähern, wodurch der Mutterhalskanal vollständig geschlossen wird. Man denke sich eine Tulpe, deren röhriger Stengel dicht unter dem Blüthenkelche geknickt ist; der Blüthenkelch bezw. die Blumenkrone wird herabhängen oder doch, wenn die Beugung nicht vollkommen ist, z. B. im welken Zustande, bogen- oder hufeisenförmig überhängend erscheinen. Am schlimmsten sind natürlich die vollständigen Knickungen, namentlich wenn eine mehrmalige, gleichzeitige Knickung vorliegt, so daß z. B. der Mutterhals und der Gebärmutterkörper oder der Mutterhals zweimal geknickt ist. Es ist klar, daß derartige Uterusflexionen eine häufige Ursache der Unfruchtbarkeit bilden.

Die Ursachen dieser Doppellageveränderung der Vorwärts- und Rückwärtsknickung wurden bereits früher angegeben; ich betone hier nur noch zwei Momente, die ich ziemlich oft als Ursache bösartiger Uteruknickungen gefunden habe — ich meine das frevelhafte, unsinnige Schnüren, das alle edlen Innenorgane aufs Höchste schwächt, erschlafft und — verkrüppelt. Dem Corsettragen verdanken wir's, daß von 100 weiblichen Wesen, die an Lageveränderung des Uterus, speziell an Knickung leiden, wohl 20 junge Mädchen genannt werden müssen. Wie traurig doch, in den Jahren der Blüthe und Jugendschönheit bereits eine — Ruine zu sein und das um ein Nichts, um der Thorheit — der Mode willen!

Eine zweite häufige, leider oft nicht beachtete Ursache der schwer heilbaren Uterusknickung ist die infolge einer unrichtig behandelten chronischen Entzündung der breiten Mutterbänder erfolgte Verkürzung der unteren Falten eines dieser

Bänder. Die durch diese Verkürzung hervorgerufene Vorwärtsknickung der Gebärmutter ist nur in noch nicht veralteten Fällen radical heilbar.

Die Symptome der Uterusflexion sind in den meisten Fällen ungemein beschwerlich für die Patientin, und es gilt dies ganz besonders von der Rückwärtslagerung des Uteruskörpers nach erfolgter Knickung. Der Fruchthalter liegt nämlich, wie bereits oben gesagt, in diesem Falle häufig auf dem Mastdarme, preßt diesen zusammen und erschwert die Darmentleerung; zur Zeit der Menstruation aber treten bei vielen Frauen geradezu rasende Schmerzen (Uteruskrämpfe), sehr starke oder gar keine Blutung, nicht selten Erbrechen und Fieber auf. Die Vorwärtslagerung dagegen bedingt Blasenbeschwerden aller Art, namentlich oft die so schmerzliche Harnverhaltung. Ist die Frau schwanger, dann stellen sich leicht die schmerzhaften Einklemmungen der Gebärmutter ein, die, wenn nicht sofort behoben, der Patientin schwere Gefahr bereiten.

Bei Behandlung der Gebärmutterknickung gilt als erste Mahnung wieder: absolute geistige und körperliche Ruhe während der ersten 8—10 Kurwochen! Bei Rückwärtslagerung ist es von großem Vortheile, öfters die Knie-Ellbogenlage einzunehmen, d. h. sich 4—5 Minuten lang auf die Knie und gleichzeitig bei gebogenen Ellbogen auf die Vorderarme niederzulassen, so, daß der Steiß bedeutend höher steht (also gestreckte Knielage). Im Bett oder auf fester Matratze ausgeführt, ist die kleine Uebung völlig unbeschwerlich. Auf diese Weise fällt der Uterus meist nach vorn und nimmt temporär seine normale Lage ein. Je länger sich die Kranke nach dieser Normallagerung der Gebärmutter bei gleichzeitigem Einwirken durch 4fache Tücher, Ua und Oa, Einspritzungen u. s. w., ruhig verhält, desto rascher und sicherer wird die dauernde Heilung eintreten. Bei Vorwärtsknickung nehme die Kranke mit erhöhtem Steiß auf fester Matratze die Rückenlage ein, indem sie gleichzeitig die Knie an den Unterleib zieht; diese Stellung bringt gleichfalls öfters die nach vorn gebeugte Gebärmutter in ihre normale Lage; bei nicht starker Knickung genügen in der genannten Stellung oft einige geübte, vorsichtige

Griffe durch die Bauchdecke, den Uterus vorübergehend aufzurichten. Von ganz außerordentlichem Werthe aber — ich muß es nochmals betonen — sind im vorliegenden Falle die mäßigen, aber consequent durchgeführten Bewegungsübungen (mit Ausschluß der Hockstellung und des Rumpfbeugens während der ersten 12 Wochen). Bei veralteten Fällen von Uterusflexion muß die Kur zu völliger Heilung meist ein Jahr und darüber fortgeführt werden; es möge also eine ausreichende Portion Geduld und Ausdauer zum Eintritt in das Kurleben mitgebracht werden! Zugleich warne ich an dieser Stelle eindringlich vor einem leichtsinnigen Aufgeben der Kur nach dem ersten Gefühle der Erleichterung; schwere Rückfälle mit stark verminderter Aussicht auf Heilung sind meist das Resultat.

Spezielle Kurvorschriften:

1. Monat.

Die Anwendungen unter „Gebärmuttervorfall" (S. 306).

2. Monat.

O—Ua, kalt, ¼ St.—Gw	4 Tage	H — R — Okw	3 Tage
R — Brg — Gw	3 „	Ua u. Oa, kalt, Tannennadelabsud, ¼ St. — Kn	3 „
4fT, kalt, in Tannennadelabsud, 1 St.—R—Gw	4 „	R — Kn — H	6 „
O — S — Gw	3 „		
Ua, kalt, in Tannennadelabsud, ¼ St. — Brg	2 „	(2—3 Tage Pause.)	

Täglich Wg, 4—8 Min., sowie 1—2 Stunden barfußgehen im Freien oder im Hause. Täglich 10 Min. Bewegungsübungen, theils am Exerciser, theils nach Vorschrift im Zweiten Theile.

Täglich 2mal eine Einspritzung, das eine Mal mit Absud von Schafgarbe und Salbei, mit Speculum, das andere Mal mit kühlem Wasser.

Thee täglich 1 Tasse in 4 Portionen: von Schafgarbe, Angelika und Hirtentäschchen. Weiterhin folgt die Kur wie unter „Gebärmuttervorfall" (S. 307) vom 3. Monat an.

Zum Schlusse die Bemerkung, daß Gebärmutterknickung wie überhaupt Lageveränderungen des Uterus, wenn Schwangerschaft vorliegt, durch geeignete Behandlung nach Kneipp'schen Grundsätzen meist leicht und dauernd im Wochenbette geheilt werden.

d) Umstülpung der Gebärmutter (Inversio uteri). Richtiger nennt man diese Lageveränderung der Gebärmutter Einstülpung, denn in den meisten Fällen handelt es sich Gott Lob! nur um eine solche, nicht um eine totale Umstülpung des Uterus. Die Gebärmuttereinstülpung besteht darin, daß der Gebärmuttergrund infolge großer Schwäche und Schlaffheit meist erst wenig, nach und nach aber immer mehr und mehr in sich selbst einsinkt, sich einstülpt, wie uns dies der eingestülpte Boden einer auf den Hals gestellten Bierflasche am besten veranschaulicht. Diese Einstülpung kann unter Umständen, namentlich wenn das Gebärmuttergewebe sich in einem Zustande außerordentlicher Schlaffheit und Haltlosigkeit befindet und insbesondere der Muttergrund alle Spannkraft verloren hat, so weit fortschreiten, daß die Gebärmutter wie ein Handschuhfinger vollständig umgestülpt mit dem innern Grunde aus den Schamlippen hervortritt. Dieser letztere Fall kommt, wie gesagt, selten vor und erscheint plötzlich fast nur im Wochenbett, wo er dann gewöhnlich durch Zerren an der Nabelschnur oder durch übermäßiges Pressen zwecks Entfernung der Nachgeburt (von unklugen, beeilten Hebammen nicht selten verschuldet) erfolgt, oder aber sie wird durch eine heftige körperliche Erschütterung hervorgerufen.

Bei totaler Umstülpung der Gebärmutter ist schleunigst der Arzt zu rufen, da die Frau in Todesgefahr schwebt. Für gewöhnlich aber ist die Muttereinstülpung nur theilweise vorhanden und schreitet, wenn nichts zur Heilung gethan wird, langsam aber stetig weiter. Da ist es nun wieder Gewissenspflicht der Frau, schon bei den ersten Symptomen einer Unordnung im Unterleibe Hilfe zu suchen, da sie selbst ihr Leiden ja nicht zu erkennen, seinen Fortschritt nicht festzustellen und die traurigen Folgen einer dauernden Vernachlässigung nicht ihrem ganzen Umfange nach vorauszusehen vermag. Wo eine theilweise Einstülpung des Uterus bei weit vorgeschrittener Schwäche des Gebärorgans vorhanden ist, kann ein unglücklicher Tritt, das Heben einer schweren Last u. s. w. die vollständige Umstülpung augenblicklich herbeiführen.

Die Behandlung besteht der Hauptsache nach, ja sozu-

sagen ausschließlich, in einer allgemeinen Stärkungs- oder Regenerationskur. Es gelten daher die allgemeinen und speziellen Kurvorschriften, wie sie unter „Gebärmutterknickung" (S. 312) angeführt sind.

5. Entzündung der Uterusbänder (Parametritis).

Die Gebärmutter ist bekanntlich rechts und links an ihrem Grunde von zwei flügelartigen Bändern, einer faltigen Fortsetzung des Bauchfelles, gehalten, in denen die schon früher genannten Eileiter oder Muttertrompeten zu den Eierstöcken laufen (s. Abbildung S. 267). Diese Bänder nun, welche vornehmlich die Gebärmutter halten und tragen, sowie das ganze Beckenzellgewebe, können, wie die Gebärmutter selbst oder ein anderes Organ, entzündet werden.

Der Ursachen hiezu gibt es verschiedene, wenn die Krankheit auch nicht gerade häufig vorkommt. Da kann die Natur z. B. genöthigt sein, giftige Absonderungs- oder Stoffwechselprodukte, die durch das Blut in die Mutterbänder, diese ganz besonders gefäßreichen Organe, gelangt sind, auszuscheiden, und sie thut dies durch einen Entzündungsproceß. Oder es kann die hochgradig entzündete Gebärmutter die breiten Bänder afficiren, es kann langandauernde Verstopfung Blutstauungen und dadurch Entzündung veranlassen, ja es reicht bei verweichlichten Frauen eine einzige starke Erkältung des Unterleibes hin, um das Uebel zu entwickeln, am öftesten aber gibt das Wochenbett die Veranlassung zu dieser Krankheit.

Beschränkt sich nun die Entzündung auf das Beckengewebe und die Bänder, so läßt sich dieselbe, namentlich so lange sie acut ist, leicht und verhältnißmäßig schnell beheben. Schwieriger und ernster aber wird der Fall, wenn sich die locale Entzündung zur allgemeinen Bauchfellentzündung (Peritonitis) entwickelt.

Die Symptome der Krankheit sind im Allgemeinen die der stärkeren und schwächeren Bauchfellentzündung, also Schüttelfrost, Fieber, beschwerliches Harnen, Harnverhaltung, aufgetriebener Unterleib, heftige Gasbildung, Erbrechen oder Brechreiz, Kopfschmerz und wüster, eingenommener Kopf, ein Gefühl „zum

Sterben", wie die Patientinnen klagen, und vor Allem heftige, über den ganzen Unterleib ausstrahlende, aber ganz besonders an den Seitentheilen der Bauchwand sich äußernde Schmerzen.

Bei der hochgradigen, also allgemeinen Entzündung handelt es sich an erster Stelle um Hebung des Fiebers, Regulirung des gestörten Blutlaufes und um Ausleitung der kranken Stoffe. Die Patientin hat sich 6—8 Tage an Schleim- und Kraftsuppen, Spinat, Sauermilch (4—8 mal täglich) und gekochtes Obst zu halten. Die frische Luft muß unbehinderten Zugang zum Krankenzimmer haben. Ist der Schmerz bei vorgeschrittener Entzündung ungemein heftig, so quäle man die Kranke nicht durch Aufforderungen zum Stuhl oder durch Klystiere; nach 2—4 Tagen kann das letztere schmerzlos gegeben werden.

Spezielle Kurvorschriften bei acuter, hochgradiger Mutterbandentzündung:

1., 2. und 3. Tag: Gw — ½ St. später Fw und Aw, heiß, und gleichzeitig 4fT, möglichst kalt, auf den Unterleib; nach 25 Min. Alles erneuern; so fahre man 3 St. fort; dann 1 St. Pause, die nach 30 Min. durch eine möglichst kalte Okw unterbrochen wird; darauf H (wenn nöthig, wird die Kranke vorsichtig in die Wanne gehoben). 1 St. nach dem H wieder Aw, Fw, wie oben; statt des 4fT Auflage von Topfenkäse, eiskalt und gut verrührt, 1 Zoll dick. Folgt wieder 1 St. Pause, dann H, 1 St. später Gw mit eiskaltem Wasser, nach einer weitern St. Aw, Fw und 4fT, wie oben, doch nur 1 St. mit 2maligem Wechsel. — 1 St. Pause, dann Gw; nach einer weitern St. H — 2 St. Pause, worauf 4fT auf den Unterleib, 20 Min. Schon bei Beginn der Krankheit sorge man durch ein Klystier von schwacher, gut filtrirter Minzeabkochung, 21° R. (80° F.), für Stuhl. Schläft die Kranke, so lasse man sie ruhen und nehme die Behandlung nach dem Erwachen wieder auf. Man messe wiederholt die Fiebertemperatur und fahre, so lange Fieber vorhanden, mit Aw, Fw und 4fT bezw. mit Topfenkäse, H und Gw, wie oben angegeben, weiter. — Gegen den Durst reiche man entweder Citronensaft mit Wasser und wenig Zucker oder schwachen, kalten Absud von Foenum graecum oder von Ampfer. Alsdann folgen:

1. Woche.

Gw — H — Kn	3 Tage	G, kalt, mit Essig und Wasser,	
Okw — H — S	3 „	1 St. — Sb, kalt, 1 Min.	1 Tag

2., 3. und 4. Woche.

Sb in Absud von Minze, 26° R. (90° F.), mit Speculum, 15 Min. — O	2 Tage	H — Kn	3 Tage
		O — Sb, kalt, 1 Min.	2 „
		Ua, kalt, ½ St. — Ug	1 Tag
O — H	1 Tag	O — H	3 Tage

2., 3. und 4. Woche (Fortsetzung).

H — Kn	2 Tage
Okw — Ug	2 „
O — Sw	2 „
Sb, warm, wie oben, mit Speculum — O	3 „

Täglich eine Scheidenausspülung, und 1 Tasse Thee von Kalmus und Salbei. Dann Wiederholung dieser 4 Kurwochen. Weiterhin Abhärtungsübungen (s. im Zweiten Theile).

Sollte infolge heftigen Schmerzes das 4fache Tuch nicht vertragen werden, dann nehme man den 1. und 2. Tag ein 2faches und erneuere es öfters.

6. Entzündung der Eileiter oder Muttertrompeten (Salpingitis).

Die Eileiter sind, wie Scheide und Gebärmutter, mit einer ungemein zarten, empfindlichen Schleimhaut ausgekleidet, die bei der heutigen allgemeinen Schwäche und Krankheitsdisposition der weiblichen Geschlechtsorgane leicht Entzündungen ausgesetzt ist. Man unterscheidet diesfalls eine acute und chronische (katarrhalische) und eine infectiöse, bösartige, die namentlich durch Ansteckung im Wochenbette bei vorhandenem Kindbettfieber oder durch Einschleppung von Trippercontagium in die Eileiter entsteht. Die katarrhalische Eileiterentzündung tritt leicht nach Erkältungen auf, namentlich zur Zeit der Menstruation oder durch Ueberleitung einer katarrhalischen Entzündung der Gebärmutter auf die Eileiter. Wird das Uebel bald und gründlich behoben, so bleiben weiter keine üblen Folgen zurück; dauert die chronische Entzündung, namentlich die infectiöse, aber lange an, so hat sie neben krankhafter Erweiterung der Eileiter schwer heilbare oder unheilbare Unfruchtbarkeit im Gefolge.

Die allgemeine und specielle Behandlung ist dieselbe wie beim „Gebärmutterkatarrh“ (S. 275).

7. Krankheiten der Eierstöcke oder Ovarien.

Bereits früher habe ich erwähnt, daß die Ovarien rechts und links von der Gebärmutter wie die Eileiter in die Falten der breiten Mutterbänder eingebettet (s. Zeichnung S. 267) liegen und mit dieser durch die Muttertrompeten oder Eileiter in Ver-

bindung stehen. Diese Eierstöcke sind aus verschiedenen Gewebemassen gebildet und in normalem Zustande nicht größer, als ein Hühnerei kleinster Sorte. Im Innern derselben sind zahlreiche, kleine Bläschen eingebettet, welche das Eichen umhüllen, zur Zeit der Menstruation an die Oberfläche treten, zerplatzen und das Ei in einen der genannten Eileiter ergießen. Aehnlich wie der Uterus und die übrigen weiblichen Geschlechtsorgane sind auch die Eierstöcke den verschiedenartigsten Krankheiten ausgesetzt, die häufig genug einen gefährlichen Charakter annehmen und in ihren Folgezuständen (z. B. Unfruchtbarkeit) für die Frau verhängnißvoll werden können.

Im Folgenden finden meine Leserinnen kurz die am häufigsten auftretenden Eierstockserkrankungen angeführt und zwar:

A. Eierstocksentzündung (Oophoritis, Ovaritis).

Sehr häufig tritt dieselbe als Folgekrankheit von Entzündungszuständen der Nachbartheile auf, z. B. bei Kindbettfieber, Bauchfellentzündung u. s. w., in vielen Fällen aber auch als primäre Krankheit. Die Ovarienentzündung selbst kann nun entweder einseitig (rechts oder links) oder beiderseitig sein, und entweder die Eibläschen (Follikel) oder das Gewebe, in welches sie eingebettet sind, betreffen, oder sie kann zugleich mit umschriebener oder allgemeiner Bauchfellentzündung verbunden sein. Die meisten (leichteren) Eierstocksentzündungen kommen der Frau überhaupt erst zum Bewußtsein, wenn bereits umschriebene Bauchfellentzündung vorhanden ist, und diese Art ist denn auch in den meisten Fällen gemeint, wenn von Eierstocksentzündung die Rede ist.

Ein nicht gefährlicher Grad von follikulärer Ovarienentzündung tritt häufig bei der Menstruation ein, und es bedarf bei schwächlichen, zu Erkrankungen disponirten Frauen und Mädchen oft nur einer Erkältung, um die Entzündung auf den Bauchfellüberzug des Ovariums fortzupflanzen. — Es ist somit jeder Frau, die an beschwerlicher, mit Uteruskolik verbundener Menstruation leidet, aufs Dringendste Vorsicht und Ruhe, womöglich 1—2 Tage Bettruhe und 1, 2 oder 3 mal ein kaltes 4faches Tuch auf den Unterleib zu empfehlen. — Die Ovarienentzündung erscheint stets acut und kann bei sofortigem Einschreiten und richtiger

Behandlung gewöhnlich in kurzer Zeit geheilt werden; wird der Zustand aber vernachlässigt oder falsch behandelt, dann geht die acute Entzündung sehr oft in die chronische Form über, oder es bilden sich Geschwüre und Eiterherde mit langwierigem Siechthum im Gefolge, oder das Uebel geht in krebsige Entartung über. Bei der chronischen Eierstocksentzündung entarten die Gewebe durch krankhafte Wucherungen derart, daß eine weitere Eibildung unmöglich wird und unheilbare Unfruchtbarkeit die Folge ist, wenn beide Ovarien ergriffen waren.

Die Ursachen der acuten Eierstocksentzündung können sein: Erkältungen (namentlich durch nasse Füße) und unzweckmäßiges Verhalten während der Menstruation, wie überhaupt Erkältungen des Unterleibes, heftige Blutstauungen, Gebärmutterentzündung, Entzündung der Mutterbänder und Eileiter, Bauchfellentzündung, Wochenbetterkrankungen u. s. w.

Charakteristische Symptome sind: heftige, stechende, mit Druck und Spannung verbundene Schmerzen in den unteren Bauchseiten, plötzliche Unterbrechung der Menstruation, Schüttelfrost, Fieber, Brechneigung, Kopfschmerz, gedrückte Gemüthsstimmung, nicht selten Schwierigkeit beim Sitzen u. s. w. Bei der chronischen Form sind die Schmerzen gelindert oder fehlen oft ganz, dagegen klagen die Kranken über schweres Gefühl und Drängen gegen die seitlichen Bauchdecken, über Trockenheit und Hitze in der Scheide, anhaltenden Durst, Stuhlverstopfung, Blutwallungen nach dem Kopfe und Abnahme der Kräfte.

Hinsichtlich der Behandlung gelten folgende Allgemeinvorschriften:

Ist acute, mit theilweiser oder allgemeiner Bauchfellentzündung verbundene Oophoritis constatirt, so muß die Diät stark herabgesetzt werden, völlig reizlos und, Salz ausgenommen, ohne Gewürz sein; 8—10 Tage kein Fleisch! Dafür Schleimsuppen, Sauer- und Buttermilch, Topfenkäse, Compotte, sowie alles übrige bei Gebärmutterkrankheiten Angeführte; für den Durst Kleien- oder Haferabsud, reinen Apfelmost oder Honigwein.

Bei hochgradiger Entzündung ist unbedingt 4—6 Tage Bettruhe nöthig, doch sorge man durch ein beständig offenes Fenster für frische Luft im Krankenzimmer. Während der ersten Woche

bewirke man durch ein kühles Klystier von schwachem Minzeabsud tägliche Leibesöffnung; der eheliche Verkehr ist bis nach erfolgter Heilung unter allen Bedingungen ausgeschlossen.

Spezielle Kurvorschriften:

1. Tag: Gw — Unterwaschung — Okw — Kw, kalt, ¾ St., mit gleichzeitigem heißen Fw — Gw — 4fT, 2 St., mit Auflage von Topfenkäse, der alle ½ St. gewechselt werden soll — Gw — G, kalt, 1 St., mit zweimaligem Wechsel.
2. Tag: Gw — H — 4fT, kalt, 2 St., mit Wechsel nach je 20 Min. — Okw — H — Gw — 4fT, mit Lehmwasser, 2 St., mit Wechsel nach je 20 Min. — H — Gw.
3. Tag: H — Auflage von Topfenkäse, 2 St., mit Wechsel — Gw — Ua und Oa, kalt, ¾ St. — Gw — Okw — H.
4. Tag: Gw — Okw — H — Kw, kalt, ¾ St. — Gw — 4fT, mit Lehmwasser, 2 St., alle 20 Min. Wechsel — Gw.
5. Tag: wie 4. Tag.
6. Tag: Gw — H — O — 4fT, kalt, ¾ St. — Gw.
7. Tag: wie 6. Tag.

Täglich 1mal Ausspülung mit Wasser von 21° R. (80° F.); täglich 1 Tasse Thee von Ampfer und Dornschlehblüthen.

2. Woche.

O — Gw — H — 4fT, kalt, ¾ St. — Gw	3 Tage
H — Okw — Kn	2 „
Kw, kalt, ¾ St. — O — H	2 „

Weiterhin die Anwendungen unter „Gebärmutterentzündung", 2. und 3. Woche (S. 278).

Für die chronische Eierstocksentzündung gilt Alles, was unter „chronischer Uterusentzündung" (S. 280) vorgeschrieben ist, nur nehme man statt der Ausspülungen mit Kräuterabsud solche mit kühlem Wasser im Wechsel mit ganz schwachem Alaunwasser vor. Die Kur ist eine langwierige und verlangt Ausdauer und Gewissenhaftigkeit.

B. Eierstocksgeschwülste (Cystes ovarii).

Dieselben können verschiedener Art sein, doch sind die häufigsten die sogenannten Cysten oder Balggeschwülste. Es kann vorkommen, daß die Eibläschen oder Follikel aus irgend einer krankhaften Ursache zur Menstrualzeit nicht bersten, sondern sich erweitern. Durch die beständige Neubildung des Eibläschen-

inhaltes aber, d. h. ihrer serösen Flüssigkeit, nimmt diese anfangs erbsengroße Geschwulst rasch an Ausdehnung zu, verwächst häufig mit den Nachbarfollikeln und es entstehen auf diese Weise traubenförmige Gebilde, die sogenannten „mehrkammerigen Cysten". Der Inhalt dieser Cysten besteht meist aus einer gelblichen, braunen, mehr oder weniger dichten Flüssigkeit, oder aus einer breiigen, schleimigen oder fettigen Masse, öfters auch aus einem festen, oft ganz absonderlichen Inhalte. Die Ausdehnung dieser Geschwülste schwankt zwischen Haselnuß- und Manneskopfgröße, und es kommt nicht selten vor, daß eine solche Cyste 8—16 Quart dieses flüssigen Inhaltes einschließt! Die Kranke hat dann das Aussehen einer Hochschwangeren und leidet unsäglich. In manchen Fällen bildet sich aus diesem vorgeschrittenen Stadium:

C. **Die ausgeprägte Eierstockswassersucht** (Hygroma ovarii).

Dabei erscheint die ganze Bauchhöhle ausgefüllt und die Bauchdecke aufs äußerste gespannt. Durch beständige Zunahme der Wassergeschwulst werden zugleich qualvolle, fast unerträgliche Krankheitserscheinungen wachgerufen wie: außerordentliche Schwere und Spannung im Unterleib, dumpfer, brennender oder stechender Schmerz innerhalb der seitlichen Bauchwände und in der Beckengegend, Constipation, Harnbeschwerden, Angstgefühl, asthmatische Anfälle, Kopfschmerz und Schwindel, Appetitlosigkeit, häufig mangelnde Hautthätigkeit, Schwermuth bis zur völligen Gemüthszerrissenheit; weiterhin gesellen sich hierzu die Erscheinungen hoher Blutarmuth und gänzlichen Verfalles der Kräfte. Auch das Gesicht der an Ovariencysten leidenden Frauen trägt ganz charakteristische Züge: stark hervortretende Backenknochen, spitze Nase, scharfbegrenzte Nasenflügel, zusammengepreßte Lippen, herabgepreßte Mundwinkel, tiefe Runzeln in deren Umgebung, gefurchte Stirne u. s. w. Es unterliegt keinem Zweifel, daß die Ovariengeschwülste bis zu einem gewissen Stadium ohne Operation einfach durch das Kneipp'sche Verfahren (in einer Kneippanstalt!) heilbar sind. Wo es sich indeß um sehr bejahrte Personen bei höchstgradiger Entwicklung der Krankheit, also um Fälle handelt, wo bereits alle Widerstandskraft gebrochen ist, wo gleichzeitig weitvorgeschrittene Blutarmuth sich mit hoher Allge-

meinschwäche paart, da kann das Wasser und können die Heilkräuter sammt Gottes freier Luft kein Wunder mehr wirken, und wenn auch die Möglichkeit einer bedeutenden Besserung in dem einen oder anderen Falle vorhanden ist — es sind dies Einzelfälle, Ausnahmen, so selten wie weiße Raben. Es ist unendlich traurig für jene armen Kranken, denen Niemand mehr Hoffnung geben will, ich weiß es wohl, und darum warne ich bei jeder Gelegenheit so eindringlich vor dem unheilvollen Zuwarten bei einer Krankheit. Ein Leiden, wie Eierstockswassersucht, bildet sich nicht in wenig Tagen und nicht in wenig Wochen aus!

Die neue Medizin macht mit Ovariencysten ziemlich kurzen Proceß; man schneidet das kranke Organ einfach heraus, sei es durch das qualvolle Verfahren durch die Scheide (Ovariotomia vaginalis), sei es durch vorherigen Bauchschnitt (Laparotomie). Wenn es auch vorgeschrittene Fälle von Oophoritis gibt, wo die Ovariotomie, d. h. die gänzliche Herauslösung des erkrankten Eierstockes im Interesse des Lebens der Patientin nothwendig ist, so muß man doch die Thatsache beklagen, daß diese traurige Operation in neuester Zeit zu häufig, vielfach in Fällen, wo sie nicht nothwendig wäre, ausgeführt wird. Bei Behandlung der Eierstocksgeschwülste nach Kneipp'schen Grundsätzen lauten die Allgemeinvorschriften: Kräftige, gewürzarme Kost mit Bevorzugung der vegetarischen Nahrungsmittel; ganz besonders sei der häufige Genuß frischer saftiger Gemüse, wie sie wiederholt angeführt wurden, von Sauermilch und Topfenkäse, gekochtem und frischem Obst, Beerenfrüchten aller Art u. s. w. aufs beste empfohlen. Bewegungsübungen sind speziell für diese Art von Kranken äußerst wichtig, und wenn die Patientinnen nur noch zu stehen vermögen, müssen sie täglich zweimal wenigstens einige Minuten recht leichte Uebungen am Exerciser und nach den Vorschriften im Zweiten Theile vornehmen, um diese Uebungen dann nach Maßgabe der wachsenden Kraft allmälig zu steigern. Spaziergänge im Freien sollen je nach Befinden täglich, doch nie bis zur Uebermüdung, unternommen werden. Frische, reine Luft über Alles! Das können sich die Kranken nicht oft genug vorsagen.

Spezielle Kurvorschriften in leichteren Fällen:

1.—4. Woche.

Gw — Kn — Gw	2	Tage	O — H — Kn	2	Tage
H — Sw — Okw	2	„	Oa und Ua, kalt, 1 St. — S — Gw	2	„
4fT, warm, von Heublumenabsud, 1 St. — H	2	„	Sb, von Tannenreiserabsud, 26° R. (90° F.), 15 Min., mit Speculum — Gw — R	2	„
Okw — Ug — H	2	„	O — H — Sw	2	„
G, warm, mit Heublumenabsud, 1 St. — H — Gw	2	„	G, kalt, ¾ St., — R — Kn	1	Tag
O — Kn — Sw	2	„	O — H — Kn	1	„
Kw, kalt, 1 St. — S — Gw	2	„			
O — H — Sw	2	„			
G, warm, mit Heublumenabsud, 1 St. — H — R	2	„			

Täglich 2—4 Min. Wg, ½ St. barfußgehen; täglich eine Ausspülung mit Wasser, 21° R. (80° F.) Täglich eine Tasse Thee von Wachholder, Attich und Rosmarin in 4 Portionen zu nehmen.

5.—8. Woche.

G, kalt, mit Eichenrindeabsud, Leibbinde, 2 St., mit Wechsel nach 1 St. — R	3	Tage	Sb, in Absud von Minze u. Kalmus, 21° R. (80° F.), 10 Min., mit Speculum — R	3	Tage
O — Kn	2	„	H — Kn — Sw	3	„
Ua, kalt, 1 St. — Kn — Gw	2	„	G, kalt, mit Tannreiserabsud, 2 St., mit ½stdl. Wechsel — R	2	„
O — H	3	„	O — Ug — Gw	3	„
G, kalt, wie oben — Kn — Gw	3	„	R — 4fT, kalt, ¾ St. — Gw	2	„
O — H — Gw	2	„			

Täglich 4—6 Min. Wg, 1—1½ St. barfußgehen; Ausspülung wie im 1. Monat; stündlich 3 oder 4 Löffel Thee von Attich, Wegwarte und Wermuth. Nach der 8. Woche 3 Tage Pause!

9.—16. Woche.

Kw, kalt, mit Heublumenabsud, 1 St. — S	2	Tage	O — H	3	Tage
O — Kn — Gw	3	„	Sb, von Tannenreiserabsud, 21° R. (80° F.), 15 Min., mit Speculum — R	3	„
Sb, von Eichenrindeabsud, 21° R. (80° F.), 15 Min., mit Speculum — R — Sw	3	„	G, kalt, ¾ St. — Kn — Gw	6	„
G, kalt, mit Tannenreiserabsud, 2 St., nach ¾ St. Wechsel — H — Kn	3	„	O — H — Unterwaschung	3	„
O — H — Sw	4	„	R — Brg — Kn	3	„
Ua u. Oa, ¾ St., kalt — Kn	1	Tag	8 Min. Sitzen auf kaltem 4fT — O — Kn	3	„
			Sb, von Tannenreiserabsud, 20° R. (77° F.), 12 Min., mit Speculum — R	4	„

9.—16. Woche (Fortsetzung).

O — Kn — Gw	2 Tage	O — S — Gw	3 Tage
Kw, von Eichenrindeabsud, 1 St. — H	1 Tag	Leibbinde, kalt, mit Eichenrindeabsud, 2 St., mit Wechsel nach 1 St. — H	3 „
H — Kn — Unterwaschung	3 Tage	R — H — Kn	2 „
Fd, 15 Min., und H — R	1 Tag		

Täglich 6—10 Min. Wg und 2—3 St. barfußgehen; die Ausspülungen fortsetzen. 9.—11. Woche täglich 1 Tasse Thee von Salbei, Hirtentäschchen und Wegwart; 12.—16. Woche von Wegtritt, Kalmus und Hagebutten. Dann 4 Wochen Pause bei wöchentlich 3 H und täglichem Wg und Barfußgehen.

17.—20. Woche.

Kräuterbad aus Tannenreisern, Minze und Schafgarbe, 28° R. (95° F.), 20 Min., mit anschließendem kaltem Vb oder V	1 Tag	O — H	3 Tage
		R — Kn	3 „
		Sb, kalt, 1 Min. — O	4 „
		Ua, kalt, ¾ St. — H	3 „
		Oa, kalt, 1 St. — R	3 „
		Sb, kalt, 2 Min. — R	3 „
H — Kn — Gw	3 Tage	H — O	2 „
Hhd, warm, 1 St. und H — Kn	1 Tag	H — Kn	2 „

Täglich 8—10 Min. Wg, 3—4 St. barfußgehen; die Ausspülungen fortsetzen. Täglich 1 Tasse Thee von Johanniskraut, Wegwart und Enzian. Dann 6 Wochen Pause bei wöchentlich 2 H, 1 Kn und 1 Gw, worauf die Kur, wenn nöthig, von der ersten Woche an bis zur 10. wiederholt wird; dann wieder 6 Wochen Pause bei wöchentlich 2 H und täglichem Wg und Barfußgehen; folgt wieder Fortsetzung der Kur bis zur 20. Woche; alsdann 4 Wochen Pause bei wöchentlich 3 Gw, täglichem Wg und Barfußgehen; hierauf, wenn nöthig, Wiederholung der Kur rückwärts bis zur 1. Woche. Weiterhin folgen die Abhärtungsübungen, wie sie im Zweiten Theile beschrieben sind.

Die zum Glücke selten vorkommende Wasseransammlung in den Eileitern oder Muttertrompeten (Hydrops tubarum) infolge des Verschlusses ihrer Oeffnungen wird, wo sie diagnosticirt ist, ganz wie die Gebärmutterwassersucht behandelt.

D. Eierstockskrebs (Carcinoma ovarii).

Eierstocksgeschwülste und Eierstocksgeschwüre gehen unter gewissen Bedingungen und bei Vernachlässigung oder falscher Behandlung nicht selten in Krebs über, und dies um so leicher, je mehr geschwächt und entmischt das Blut bereits ist und je länger

die Erkrankung der Eierstöcke bereits dauert. Ist der Krebs aber einmal ausgebrochen, dann kann nur schleunige und energische Hilfe, eine Radikalkur des Blutes, noch Heilung und Besserung bringen. Operative Entfernung des Krebsherdes ist da angezeigt, wo das Uebel schon weit vorgeschritten ist, wo also Gefahr im Verzuge wäre, vorausgesetzt, daß die Kranke noch Lebenskraft genug aufbringt, eine derartige Operation erfolgreich zu bestehen. Diese selbst wird der Kranken übrigens nur dann auf die Dauer nützen, wenn sie möglichst bald nach derselben durch eine mehrere Monate durchgeführte Wasserkur die kranken Stoffe, welche bereits das Blut durchseucht haben und stets die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalles bieten, vollständig ausleitet.

Wo das Krebsgeschwür im Eierstocke erst im Beginne bezw. im ersten Stadium, die Kranke im Allgemeinen auch noch bei Kräften ist, da kann eine ausdauernd und strikt durchgeführte Kur wohl noch Heilung ohne chirurgischen Eingriff ermöglichen, doch ist es bei dieser Krankheit fast unerläßlich, daß die Patientin sich in einer Kneipp'schen Anstalt behandeln lasse.

Die Allgemeinvorschriften lauten: Fast ganz gewürzlose, vorherrschend trockene Kost mit höchstens einmaligem täglichen Fleischgenuß in kleiner Portion; viel Sauer- und Buttermilch, von Gemüsen häufig Spitzwegerich und wilde Kresse; im Uebrigen s. die Bestimmungen über Diät unter „Gebärmutterkrebs" (S. 298). Der häufige und lange Aufenthalt in frischer Luft ist für die Krebskranke von größter Wichtigkeit, und wo es irgend ermöglicht werden kann, sollte die Patientin in Gebirgsluft gebracht werden, den größten Theil des Tages im Freien zubringen und fleißig das Tiefathmen üben. — Sofern die Leidende sich noch außer Bett aufhalten kann, nehme sie 1 oder 2 mal täglich ganz leichte Turnübungen von 2—3 Minuten Dauer vor. — Der Geschlechtsverkehr hat absolut zu unterbleiben.

Spezielle Kurvorschriften:

1.—4. Woche.

Gw — Sw — Gw 3 Tage Nhd, warm, mit Wasser u. Essig, 1 St. — Gw — Gw 1 Tag	Sb, mit Absud von Heublumen u. Arnika, 23,5° R. (85° F.), 15 Min., mit

1.—4. Woche (Fortsetzung).

Speculum — H	3	Tage	O — Kn — Gw	2	Tage
Kw, warm, mit Heublumen, 1 St. — H	2	„	H — S — O	2	„
O — Kn — H	2	„	Kw, wie oben, und sofort darauf H — Kn	2	„
Gw — H — Sb, wie oben	2	„	Kn — O — Sb, wie oben	2	„
4fT, warm, mit Heubl., 1 St. — H — Gw	3	„	Shd, kalt, 1 St. — S — O	2	„
			Gw — O — Kn	2	„

1. und 2. Woche stündlich 3 Eßlöffel Thee von Wermuth, Schafgarbe und Kalmus; 3. und 4. Woche von Tausendguldenkraut, Salbei und Kalmus. Täglich einmal Scheideausspülung mit 3 Quart reinem, kühlem Wasser; täglich 2—3 Min. Wg und ½—1 St. barfußgehen. Darauf Wiederholung der Kur.

9.—12. Woche.

Nhd, von Tannnadelabsud, 2 St., mit Wechsel nach 1 St. — Ug	1	Tag	Leibbinde mit 4fT, mit Essig u. Wasser, kalt, 2—3 St., mit 3maligem Wechsel — Kn	1	Tag
Gw — O — Ug — Kn	2	Tage	Std, 15 Min. u. H — O — Gw	2	Tage
Vb, 28° R. (95° F.), von Heubl. und Tannnadeln, 25 Min. und V oder Gw darauf	1	Tag	H — S — Gw — O	2	„
H — Okw — Kn — Gw	2	Tage	Fd, 20 Min., mit Heubl., u. H — O — Ug	2	„
O — Ug — 4fT, kalt, mit Absud von Scharfgarbe, 1 St.	2	„	O — H — Kn	2	„
R — H — S — Gw	2	„	4fT, kalt, 1 St. — O — Kn	3	„
			R — H — Kn	2	„
			Leibbinde, wie oben — S — O	3	Tage
			O — Kn — Gw	1	Tag

9. und 10. Woche: Stündlich 3—6 Eßlöffel Thee von Attich, Schafgarbe und Zinnkraut; 11.—12. Woche von Salbei, Rosmarin und Tausendguldenkraut; jeden Tag Turnen ½—¾ St. in 3 oder 4 Zeiten und 3—5 Min. Wg, so viel wie möglich barfuß sein; die Ausspülungen fortsetzen. — Dann 2 Wochen Pause bei je 3 H. Weiterhin folgt die gleiche Kur, wie sie oben unter „Gebärmutterkrebs“ (S. 299) angegeben ist.

8. Krankheiten der Scheide.

A. Scheidekatarrh (Kolpitis catarrhalis).

Wenn auch in vielen Fällen der Scheidekatarrh gleichzeitig mit Mutterkatarrh vorhanden ist, so tritt er doch häufig auch selbstständig auf und veranlaßt dann den eigentlichen Weißfluß (Fluor albus), der gewöhnlich milchweiß und geruchlos ist. Die Scheide ist in diesem Falle angeschwollen, roth, heiß, mit brennend

juckendem Gefühle und schmerzhaftem Harnen, dies namentlich dann, wenn der Katarrh acut ist.

Die Ursachen der Scheideschleimhautentzündung sind im Allgemeinen dieselben wie die beim Uteruskatarrh angeführten, namentlich wird sie öfters veranlaßt durch Ansteckung von Trippergift; doch kann ich nicht umhin, hier anzuführen, daß diese Krankheit durch eine ins Maßlose gehende Unreinlichkeit manchmal förmlich gezüchtet wird, wo sie durch Beobachtung der gewöhnlichsten Regeln der Reinlichkeit leicht vermieden werden könnte. An Scheidekatarrh leidet eine Unmasse von Frauen, ja man darf ruhig sagen, daß unter 100 Frauen wohl 80 von diesem lästigen Uebel mehr oder weniger geplagt sind. Dazu kommt bei manchen Frauen ein ganz ungewöhnlich starker Abgang von Schleim, der in hohem Grade schwächt, das Blut verschlechtert, und, wenn nicht Hilfe kommt, zur völligen Erschöpfung und Auszehrung führt. Ich habe in meiner Praxis viele, ja sehr viele Fälle vor Augen gehabt, wo die Patientinnen das Uebel gleichsam als etwas Selbstverständliches Jahre und Jahrzehnte mit sich herumgetragen haben, ohne das Geringste dagegen zu thun. Ein solcher Leichtsinn ist nun aber ganz unverantwortlich! Die Heilung wird umso schwieriger, je länger man zuwartet; zudem tritt eine so außerordentliche Erschlaffung der Scheide und selbst der äußeren Geschlechtstheile ein, daß dieselben sich fast nie mehr rückbilden lassen.

Für die Heilung gelten dieselben Vorschriften, wie sie unter „chronischer Gebärmutterkatarrh" angegeben sind; bei den Sitzbädern benutze die Kranke stets mit der nöthigen Vorsicht das Speculum, damit der Absud oder das Wasser gut in die Scheide eindringe. Die Kur soll zweimal wiederholt werden, worauf die Abhärtungsübungen (s. Zweiter Theil) beginnen. Näheres s. unter „Weißfluß" (S. 338).

B. Scheidevorfall (Prolapsus vaginæ).

Das Hervortreten der vollständig schlaff und haltlos gewordenen Scheideauskleidung (Scheidehäute) aus der Scheidehöhle nennt man Scheidevorfall. Derselbe kommt meist als Begleitzu-

stand von Uterussenkung oder Uterusvorfall, häufig aber auch selbständig vor. Der Zustand ist ungemein lästig, namentlich wenn der Vorfall so stark ist, daß die Scheidehaut ganz zwischen den Schamlippen hervortritt. Beschwerliches Gehen, Ziehen und Schmerz im Beckengrund, Gefühl von Hitze und Trockenheit in der Scheide, erschwertes Uriniren, schmerzhafte Menstruationen, Wundreiben und Verletzungen der unbeschützten Schleimhaut u. s. w. sind die gewöhnlichen Symptome dieses Uebels.

Die Ursachen sind meist häufiger und langwieriger Gebärmutter- und Scheidekatarrh, wiederholte schwere Entbindungen, geschlechtliche Unmäßigkeit, Uterussenkung und -vorfall, unzweckmäßiges Verhalten in den Wochen, ein Sturz, Sprung, Fall oder dgl. Betreffend Behandlung und Heilung s. „Gebärmuttersenkung und Gebärmuttervorfall" (S. 306).

C. Ausschlag im Scheidekanal und Scheidegeschwüre (Exanthemata vaginæ).

Unter diesen Krankheitserscheinungen sind nicht die ausgesprochen syphilitischen Hautausschläge gemeint, sondern jene Hautunreinigkeiten, Geschwüre und Schärfen, die unreinem Blute oder localen Veranlassungen ihr Entstehen verdanken. Die zarte Schleimhaut der Scheide ist ungemein empfindlich, darum sind auch die Beschwerden bei ihrer Erkrankung sehr groß: Heftiges, unerträgliches Jucken oft bis zu Ohnmachtsanwandlungen infolge Reibens und Kratzens, dann peinliches Brennen und intensiver Schmerz, Blutungen, nicht selten mit völliger Qual verbundenes Uriniren, Schmerz beim Gehen und beim ehelichen Verkehre u. s. w.

Die Ursachen liegen, wie bereits gesagt, meist in unreinem, krankem, entmischtem oder scharfem Blute, namentlich wenn die Patientin an reizende Kost gewöhnt ist; es kann aber auch locale Unreinlichkeit — vergebt mir, liebe Leserinnen, aber es muß gesagt sein — die Ursache dieses lästigen Uebels werden, und ich muß glauben, daß gerade diese Ursache die seltenste nicht ist. Wie viele Frauen gibt es, namentlich unter der armen Bevölkerung und auf dem Lande, die an gewisse Körpertheile das ganze Jahr, ja ihr Leben lang keinen Tropfen Wasser

bringen! Nun bedarf aber die Mutterscheide der peinlichsten Reinlichkeit, wie jeder Theil des weiblichen Körpers, fast möchte ich sagen, noch mehr. Die Scheidedrüsen sondern beständig eine schwach-säuerliche Flüssigkeit, den sogenannten Vaginal- oder Scheideschleim ab; bleibt dieser aber lange Zeit in den Falten der Schleimhaut, so wird er stark sauer, ätzend; kommt dazu noch Staub, der ja durch die langen, ungesunden Moderöcke oder gar Schleppen bei jedem Schritt auf der Straße in Wolken aufgewirbelt wird, so sind alle Bedingungen vorhanden, um Schärfen, Entzündungen, Ausschläge, Geschwüre hervorzurufen und dies um so mehr, wenn mit dem Staube Krankheitserreger in die Scheide gedrungen sind. Nicht dringend genug kann ich meinen lieben Leserinnen die peinlichste Reinlichkeit auch hinsichtlich ihrer Geschlechtstheile empfehlen. „Die reinlichste Frau," heißt es mit viel Recht, „ist die gesundeste." Eine andere Ursache der genannten Scheideerkrankungen ist die Ansteckung durch den an Tripper leidenden Gatten. Der Fall ist gar nicht selten; meist zieht sich aber dann das Uebel, wenn nicht baldige Hilfe gebracht wird, in die Gebärmutter und veranlaßt häufig noch andere ernste Erkrankungen. Gebärmutterkrebs oder Gebärmuttergeschwüre mit den scharfen, giftigen Ausflüssen veranlassen ebenfalls ernste Erkrankungen der Scheide. In diesem Falle kann die Heilung selbstverständlich nur durch radicale Hebung des Uterusleidens herbeigeführt werden.

Die allgemeinen Kurvorschriften lauten: Kein ehelicher Verkehr bis nach vollendeter Heilung, reizlose Kost, wenig Fleisch, aber viel Obst und Beerenfrüchte, Sauermilch, reines Sauerkraut, Schrotbrot u. s. w. Möglichst viel Aufenthalt im Freien bei oftmaligem Tiefathmen, häufiges Ruhen in liegender Stellung, nicht anhaltendes Sitzen (und wenn, überhaupt nur auf Luftkissen), Stehen oder Gehen.

Die speziellen Kurvorschriften zielen zunächst auf Blutreinigung ab, da durch dieselbe in den meisten Fällen die Scheideausschläge und Scheidegeschwüre zu schwinden pflegen.

1. Monat.

Gw — Okw — Gw	4 Tage	H — Kn	2 Tage
Gw — Sw — Okw	2 „	Hhd, warm, 1 St. — Gw	1 Tag

1. Monat (Fortsetzung).

Okw — Ug	1 Tag	— R	1 Tag
Sb, mit Speculum, 24° R. (86° F.), mit Heublumenabsud und Schafgarbe, 20 Min. — O	1 „	H — Kn	3 Tage
		G, kalt, mit Extraeinlage (S. 276), 1 St. — O	1 Tag
H — Kn	1 „	Sb, kalt, 1 Min. — H	4 Tage
Std, mit Zinnkraut u. Ringelblume, 15 Min., — V, schwach	1 „	O — S	3 „
		Täglich 2mal eine Scheideausspülung, das eine Mal mit Kalmus- und Heublumenabkochung, 2—3 Quart, 21° R. (80° F.), mit Benutzung des Speculums, das andere Mal mit Wasser von 18° R. (72° F.) Täglich 1 Tasse Thee von Kalmus, Tausendguldenkraut und Salbei; Wg 2—3 Min.	
R — Brg	1 „		
Shd, warm, 1 St. u. Gw—S	1 „		
O — Ug	3 Tage		
Sb, mit Speculum, 24° R. (86° F.), von Ringelblume und Zinnkraut, 20 Min.			

2. Monat.

Gw — R	3 Tage	Täglich 1 Tasse Thee von Salbei, Wermuth und Zinnkraut, die Ausspülungen wie im 1. Monat; täglich 3—5 Min. Wg.	
H — Kn	6 „		
O — S	2 „		
Sb, kalt, 1 Min. — O	3 „		
4fT, kalt, mit Extraeinlage (S. 276), — R	1 Tag		
H — Kn	3 Tage	Täglich einige Tropfen reines Olivenöl in die leidende Scheide gebracht wirken ungemein mildernd bei Schmerz, Hitzegefühl und Brennen. Weiterhin die Abhärtungsübungen (s. Zweiter Theil).	
Ua, kalt, Essig und W., ¾ St. — Ug	3 Tage		
R — Brg	4 „		
10 Min. Sitzen auf 4fT, kalt — O	5 „		

D. Scheidepolypen (Polypi vaginales).

Wie das Gebärmutterinnere, so kann auch die erkrankte, aufgelockerte Scheideschleimhaut der Grund und Boden für Polypen, die Hauptschmarotzer der Schleimhäute, werden. So lange sie klein sind, verursachen sie weder Schmerz noch anderweitige Beschwerden und können leicht durch eine Kneipp'sche Stärkungskur entfernt werden. Sind die Polypen aber bereits sehr groß geworden, so daß sie als birnförmige, oft mehrere Pfund schwere Geschwülste hervorragen und durch Druck, Reibung und Scheidevorfall heftige Schmerzen, Blutungen und Schleimflüsse veranlassen, dann rathe ich dringend zu der kaum schmerzhaften und ganz ungefährlichen chirurgischen Entfernung derselben; nach dieser Opera-

tion aber unterziehe man sich baldmöglichst der Kneipp'schen Behandlung, um eine erneute Wucherung ein für allemal zu verhindern. Es gelten diesfalls die gleichen Vorschriften, wie sie oben als Nachkur nach chirurgischer Entfernung von Gebärmutterpolypen gegeben sind (S. 293).

E. Der Scheidekrampf (Vaginismus).

Darunter versteht man eine durchaus nicht selten vorkommende, außerordentliche, krankhafte Empfindlichkeit des Hymen und des ganzen Scheideeinganges, welche bei der leisesten Berührung eine heftige, krampfhafte und ungemein schmerzliche Zusammenziehung der Scheide, öfters auch des Uterus, der Blase und des Mastdarmes veranlaßt. Der Coitus ist bei Vorhandensein dieses merkwürdigen Zustandes gar nicht möglich.

Ueber die Ursache der Krankheit ist die Wissenschaft völlig im Dunkeln; im Allgemeinen wird der Zustand auf ein krankhaft überreiztes Nervensystem, speziell auf reizbare Schwäche des dichten Nervennetzes der Scheide zurückgeführt. Am häufigsten trifft man den Zustand bei hochgradig hysterischen Frauen, auch erscheint er zuweilen als Symptom bei organischen Gebärmutterkrankheiten, z. B. bei Entzündung und Katarrh, bei Scheideentzündung, Wundsein der Scheide, Geschwüren in derselben u. s. w. Nicht am seltensten tritt dieser lästige Fall bei gewaltsamem, d. h. erzwungenem oder brutal ausgeführtem Zeugungsacte ein, und dann wird die Frau mit einem nicht mehr zu besiegenden Widerwillen, ja mit Abscheu und Entsetzen vor dem ehelichen Verkehre erfüllt.

Die Behandlung muß zuvörderst auf Behebung der Ursachen und, wenn nachweisbar keine organischen Störungen vorhanden sind, auf allgemeine Kräftigung und Beruhigung des Nervensystems hinwirken. In keinem Falle darf vor eingetretener Radicalheilung geschlechtlicher Verkehr stattfinden. Hinsichtlich des weiteren Verhaltens merke sich die Kranke: je weniger körperliche und geistige Uebermüdung, desto besser; je mehr Aufenthalt im Freien, desto besser; je reizloser, kräftiger und einfacher die Kost, desto besser.

Die speziellen Kurvorschriften lauten:

1. Monat.

Gw — Sb. 21° R. (80° F.), 15 Min. (wenn möglich mit Badespeculum)	3	Tage
Okw — Unterwaschung — H	3	„
Sb, mit Minzeabsud, 24° R. (86° F.), mit Speculum, 15 Min. — Kn	4	„
O — Kn — Sb, mit Minze, wie oben	3	„
4fT, kalt, mit Extraeinlage (S. 276), ¾ St. — H	3	„
Sb, mit Minzeabsud, wie oben, 20 Min. — R	3	„
O — Ug — Sb, kalt, 1 Min.	4	„
4fT, kalt, mit Extraeinlage, ½ St. — Kn	3	„
R — Sb, kalt, 2 Min.	2	„
R — S	2	„

Täglich 4—6 Min. Wg, 1—3 St. barfußgehen; täglich 1 Tasse Thee von Minze, Melisse und Schafgarbe; ferner 2 oder 3 mal täglich je 10—15 Min. Bewegungsübungen nach Anleitung im Zweiten Theile im Wechsel mit Jongliren und Turnen am Exerciser. Wenn möglich 2mal täglich Scheidenausspülung mit Benutzung des Badespeculums, das eine Mal mit kühlem Wasser, 18° R. (70° F.), 2—6 Quart, das andere Mal mit Absud von Schafgarbe und Minze, 2—4 Quart, von derselben Temperatur. Zweimalige Wiederholung dieser Kur; weiterhin Abhärtungsübungen s. im Zweiten Theile.

9. Ausschlag, Entzündung, Geschwüre, Geschwülste und Jucken der äußeren Geschlechtstheile (Exanthemata vulvae, Vulvitis, Pruritus pudendi muliebris).

Wenn man so die tausend Mühsale bedenkt, unter deren Last das heutige Weib seufzt, die zahllosen Beschwerden erwägt, die nachgerade einen Theil seines Lebens auszumachen scheinen, wenn man die ganze, lange, schier endlose Scala der ausgesprochenen Frauenkrankheiten Revue passiren läßt — wahrlich, man möchte zu dem verzweifelten Schlusse kommen, nur darum sei des Weibes Organismus ein Meisterwerk der Schöpfung, ein Wunder in seinem Bau und seinen Functionen, daß der Fluch des Elendes, des Leidens jeder Art, daß der Schmerz in all seinen Höhen und Tiefen ihn zerwühle, die Zerstörung in allen Stadien ihre traurigen Triumphe an ihm feiere. Kein Glied, kein Organ des weiblichen Geschlechtsapparates, auch nicht das kleinste, das nicht der Sitz leichterer oder ernsterer Störungen, tödtlicher Erkrankungen sein könnte und — in der That häufig genug ist!

Da kommen wir zu noch einer Gruppe von Erkrankungen, die speziell die äußeren sexuellen Organe des Weibes betreffen und die, für so ungefährlich sie auch meist gehalten werden, doch der kranken Frau zur Lebensqual, zum Anlaß der Verzweiflung werden können. Sehr oft bringt es das gemarterte Weib nicht über sich, den eisernen Bann weiblichen Schamgefühls zu brechen und seinen Zustand einem Arzte zu entdecken; von weiblichen Aerzten aber haben wir leider noch eine sehr geringe Zahl, das Landvolk sieht sie überhaupt zuletzt — und so wird eine Krankheit, die in ihrem Beginn mitunter nach 2—3 Wochen vollständig geheilt wäre, in den langen Jahren der Verheimlichung bösartig und schwer oder gar nicht mehr heilbar, für die Kranke aber eine Quelle unsäglicher Schmerzen, großer Entkräftung und Kümmernis. — Weniger von Bedeutung ist:

a) das Wundsein der äußern Scham, das bei corpulenten Frauen, namentlich wenn der Beckenbau etwas schmal ist, durch anhaltendes Gehen, Steigen, Arbeiten, Bindentragen, enge Beinkleider u. s. w. leicht eintritt, und dann durch das schmerzhafte Brennen recht lästig, zuweilen auch, wenn der Zustand andauert oder wenn die Selbstpflege oder vielleicht gar die Reinlichkeit zu wünschen übrig läßt, die erste Ursache ernsterer Erkrankung wird.

Von ernsterer Beschaffenheit ist dieses Wundsein, wenn es die Folge eines scharfen Ausflusses (Weißfluß, Exsudate u. s. w.), des Urins, Schweißes oder gar von Trippergift ist. In diesem Falle wird erst die zarte Oberhaut unter starker Entzündung, Röthe und Anschwellung zerstört, dabei entwickelt sich ein heftiger, brennender Schmerz, häufig mit Jucken verbunden, das, wenn es durch Kratzen und Reiben zu vertreiben gesucht wird, den Schmerz noch erhöht.

Die Behandlung dieses Leidens kann der Hauptsache nach nur auf peinliche Reinlichkeit — Vorsicht und, wo dem Zustande eine Krankheit (Weißfluß, Blasenschwäche, Fettsucht, Tripperansteckung u. s. w.), zugrunde liegt, auf die Heilung dieser Ursachen gerichtet sein.

Linderungs- bezw. Verhütungsmittel sind: tägliche, 5 oder 6mal wiederholte sanfte Waschungen mit schwacher

Alaunlösung, Minze- oder Salbeiabsud im Wechsel mit kaltem Wasser. Ferner empfiehlt sich so viel wie möglich körperliche Ruhe bis zur Heilung, vor dem Ausgehen u. s. w. das sanfte Einreiben der wunden Flächen und Theile mit Olivenöl oder Cocusbutter oder das Bepudern mit präparirtem Talk (talcum). Außerdem sollen während der Menstruation und beim Weißfluß Einlagen von reinen Wattebäuschchen gemacht werden. Schließlich rathe ich täglich 1 oder 2mal Ausspülung der Scheide mit kühlem Wasser oder dem Absud obengenannter Kräuter und 3 oder 4mal wöchentlich ein Sitzbad, 24° R. (86° F.), 15—20 Min. lang.

Außer dem Wundsein sind die äußeren Geschlechtstheile, insbesondere der Scheideneingang, die Innenwände der Schamlippen, After, Schenkelbug u. s. w. auch häufig der Sitz verschiedener Ausschläge, die in Form von Knötchen, kleinen Geschwürchen, Bläschen, Pusteln, Borken, Schuppen u. s. w. auftreten. Bei all diesen Ausschlagsformen ist eine kleine Entzündung, also Hautreizung, vorhanden, daher das Jucken und Brennen eines der lästigsten Symptome der Krankheit bildet. Die Pusteln bersten leicht, ergießen dabei eine eiterige, scharf ätzende Flüssigkeit, die starkes Brennen verursacht, selbst die zarte Oberhaut zerstört und oft größere nässende Flächen bildet, die der Kranken in hohem Grade lästig werden.

Die Ursachen dieser Ausschläge liegen theils in unreinem, scharfem, entmischtem Blute — und hier handelt es sich bei der Heilung natürlich um eine kräftige Blutreinigungskur, sowie um Vermehrung des Blutes — theils in schleimigen oder eiterigen Ausflüssen — in diesem Falle ist eine andere Krankheit vorhanden, die geheilt werden muß — theils in Unreinlichkeit und Vernachlässigung jeglicher Pflege der Geschlechtstheile. In letzterem Falle handelt es sich vor Allem darum, daß sich die leidende Frau peinlichste, pedantische Sauberkeit und Reinlichkeit zur Pflicht mache; damit schwindet das Leiden in erstaunlich kurzer Zeit. Ich verweise hinsichtlich dieses Punktes auf „die engere Körperpflege auf Grund Kneipp'scher Anschauung" im Zweiten Theile dieses Buches.

Die Allgemeinvorschriften sind dieselben, wie sie

weiter unten unter „Jucken der äußeren Geschlechtstheile“ angeführt werden; das spezielle Linderungsverfahren s. oben unter „Wundsein.“

b) Entzündungen, Geschwüre und Geschwülste. Alle bei einfachem Wundsein angegebenen Ursachen können auch Entzündung verbunden mit starker Schwellung der äußeren Geschlechtstheile, insbesondere der großen Schamlippen und des Scheideneinganges hervorrufen. Ein Gefühl schmerzhafter Spannung und Zerrung, Ausfluß aus der Scham, heftiger, klopfender Schmerz, wenn die Entzündung in Geschwüre übergeht, Brennen beim Uriniren u. s. w. quälen die Kranke oft bis zu Ohnmachtsanwandlungen.

Im ersten Stadium dieser Entzündungszustände halte sich die Kranke strikt an folgendes Verfahren:

1) Horizontale Bettlage bei kühler Bedeckung.
2) Behutsame Waschung der äußeren Geschlechtstheile erst mit lauwarmem Wasser und darauf mit kalter, gut filtrirter Minzeabkochung, womöglich mit einer vorsichtigen Ausspülung der Scheide verbunden; dies 3 oder 4 mal täglich.
3) 8—10 mal täglich eine vierfache in ganz kaltes Wasser eingetauchte weiche Leineneinlage, welche After, Scham und einen Theil der Schenkel bedeckt. Diese Einlage muß von 15 zu 15 Min. erneuert werden. Ist Fieber vorhanden, dann reiche man halbstündlich 3 oder 4 Eßlöffel Thee von Ampfer und Dornschlehblüthen und führe die Darmentleerung durch ein kühles Minzeklystier herbei.
4) Gw — Sb, 24° R. (86° F.), 15 Min. 3 Tage
   H — Sb, wie oben 1 Tag
   Gw — H 3 Tage

Wenn diese Behandlung durchgeführt wird, bessert sich der Zustand in wenigen Tagen, die Entzündung verschwindet, und nach spätestens 14 Tagen ist keine Spur mehr vorhanden.

Ist die Entzündung aber schon in Abscesse und Eitergeschwüre übergegangen, dann werde nach vorhergegangener Waschung so lange warmer Brei von Fœnum græcum auf die kranken Stellen gebunden und alle ½—1 Stunde erneuert, bis das Geschwür sich von selbst öffnet und entleert, was in längstens 2 Tagen völlig schmerzlos geschieht. Nach der Entleerung wird die Wunde behutsam mit schwach lauwarmem, filtrirtem Absud von Zinnkraut ausgewaschen und wieder Fœnum græcum aufgebunden, bis die Wunde rein, zart und rosenroth aussieht. Weiterhin werden dann täglich 6—8 Waschungen, theils mit Wasser von 18° R. (72° F.), theils mit Abkochung von Zinnkraut und Salbei gemacht, die das Uebel

in kürzester Zeit heilen. Während dieser Behandlungsweise nehme die Kranke täglich 2 Gw, jeden zweiten Tag noch ein H, und einmal während der Kurdauer einen Kw. Wenn möglich, werden auch hier täglich 2 oder 3 Ausspülungen der Scheide gemacht, wobei jedoch die nöthige Vorsicht anzuwenden ist. Vor dem Gebrauche von Carbol oder irgend welcher Salben warne ich ganz entschieden.

Tritt durch andauernde Unreinlichkeit oder aus anderen Ursachen Verstopfung der Talg- bezw. Schweißdrüsen im Gebiete der äußeren Geschlechtstheile, namentlich an oder zwischen den großen Schamlippen ein, so entsteht leicht Entzündung und Eiterung — Furunkel oder Blutgeschwür genannt. Diese Art von Geschwüren ist, vorzüglich an den Schamlippen, ungemein schmerzhaft und kehrt, wo die Ursache in entmischtem, schlechtem Blute oder in andauernden Blutstauungen liegt, häufig wieder. Die örtliche Behandlung ist dieselbe wie bei den vorhin genannten Entzündungsgeschwüren, das Allgemeinverfahren aber muß auf Heilung dringen durch Reinigung und Stärkung des Blutes und durch Regelung der gestörten Circulation desselben.

Reizlose, am besten während 2—3 Wochen ganz vegetarische Kost mit Bevorzugung frischer Gemüse, Obst und Sauermilch. Täglich 1—2 Stunden Turnübungen; viel Aufenthalt im Freien.

Spezielle Kurvorschriften:

1. und 2. Monat.

Gw — H — Unterwaschung	4	Tage	
Gw — Kn	3	„	
Shd, warm, 1 St. — H — S	2	„	
O — Kn — H	3	„	
Kw, warm, mit Heubl., 1 St. — Vb	1	Tag	
H — S — Gw	2	Tage	
Nhd, kalt, 1 St. — R — H	2	„	
O — S	2	„	
R — Ug — Gw	2	„	
Hhd, warm, 1 St. — O — Kn	2	„	
Gw — Ug — O	2	„	
Hemd mit Haferstrohabsud, warm, 1½ St., und nachher Gw — Kn	1	Tag	
O — S — Gw	3	Tage	
H — O — Kn	3	„	
Shd, warm, 1 St. — H	1	Tag	
S — R	2	Tage	
Fd, mit Heublumen, 20 Min., u. sofort darauf H — Kn	1	Tag	
H — R	2	Tage	
Kfd, mit Heubl., 10 Min., und O — H	1	Tag	
R — Kn — Gw	3	Tage	
O — Ug	3	„	
Std, mit Heubl., 15 Min., und H — Vb	1	Tag	
O — H	2	Tage	
Kw, kalt, 1 St. — V	1	Tag	
O — R	2	Tage	
Ua, kalt, ¾ St. — H	1	Tag	
O — Brg	3	Tage	
H — Kn	2	„	
G, kalt, mit Extraeinlage (S. 276), 1 St. — O	3	„	

Täglich 2—4 Min. Wg, 1—2 St. barfußgehen; 1., 2. und 3. Woche täglich eine Tasse Thee von Wachholder, Tausendguldenkraut und Johanniskraut, 4., 5. und 6. Woche von Salbei, Kalmus und Tausendguldenkraut, die 7. und 8. Woche von Schafgarbe, Salbei und Zinnkraut. Täglich eine Scheideausspülung mit kaltem Minzeabsud (Badespeculum). Zu Beginn der ersten Kurwoche ist eine Tasse Wühlhuber empfehlenswerth. 3 Tage Pause, dann Wiederholung der Kur rückwärts, hierauf 2 Wochen Pause und weiterhin die Abhärtungsübungen, wie sie im Zweiten Theile angeführt sind.

Die hie und da vorkommende Blutgeschwulst in den Schamlippen ist leicht von anderen Geschwülsten zu unterscheiden. Die Veranlassung bildet in der Regel bei vorhandener starker Blutstauung oder Blutstockung das Zerplatzen einer kleinen Ader, worauf sich das ausgetretene Blut unter der Haut zu einer größeren oder kleineren säckchenartigen, blauschwarzen Geschwulst ansammelt. 2—6 Stunden lang fortgesetzte, möglichst kalte, 3—6fache Auflagen, alle 20—25 Minuten erneuert, werden kleinere, frische Blutgeschwülste gewöhnlich rasch vertheilen. Bei größeren Geschwülsten muß durch Auflage von warmem Brei von Foenum graecum, welche jede ½ Stunde erneuert wird, ein möglichst rasches Aufbrechen herbeigeführt werden. Alsdann wird die Wunde mit filtrirtem Zinnkrautthee öfters gewaschen und ein in Absud von Salbei und Spitzwegerich getauchtes, weiches Leinenbäuschchen aufgelegt, welches 5 oder 6 mal im Tage gewechselt werden muß.

Ist die Geschwulst bereits in Eiterung übergegangen, dann tritt die gleiche Behandlung ein, wie sie bei den „Geschwüren" (S. 334) angegeben ist.

c) Das Jucken der äußeren Geschlechtstheile. Dasselbe ist meist rein nervöser Natur, denn Nichts auf der Haut deutet auch nur auf den geringsten Ausschlag, noch auf eine organische Störung oder Veränderung hin, und gleichwohl kann der Zustand so qualvoll und unausstehlich werden, daß Verzweiflung, Raserei und sogar Tobsucht durchaus nicht selten Endresultate desselben sind.

Die Krankheit besteht in einem dauernden oder periodisch wiederkehrenden, intensiven, oft furchtbar gesteigerten Hautreiz, in brennendem Jucken oder „Beißen" und hat seine Ursache in krankhafter Reizbarkeit der Nerven. Bettwärme, starke Be-

wegung, Aufregung, gewürzhafte Kost und Spirituosen, hie und da auch die nahende Periode verschlechtern das Uebel; durch das beständige, oft wüthende Kratzen und Reiben, zu dem die bedauernswerthe Kranke gezwungen wird, und das sie ohne Rücksicht, wo immer sie sich befindet, ausführt, macht sie sich in der Gesellschaft völlig unmöglich und arbeitet sich zugleich in einen Zustand hochgradiger Nervosität, zorniger Erregtheit und wahrer Wuth hinein; das leidenschaftliche, besinnungslose Kratzen ruft dann selbstverständlich Verletzungen, Risse und Schürfungen der Haut und damit erhöhte Reizempfindung hervor. Dauert dieser Zustand längere Zeit an, was öfters der Fall ist, dann leidet infolge der beständigen Erregung schließlich auch die Ernährung; die Patientinnen magern ab, fühlen sich hochgradig erschöpft, in fürchterlicher Gemüthsstimmung, die Geisteskräfte nehmen ab bis zu völliger Umnachtung. Dies gilt von den ausgesprochen schweren Fällen dieser Art, doch sind diese zum Glück ziemlich selten; gewöhnlich sind die Fälle bei weitem nicht so bösartig, weshalb auch die Begleitzustände harmloser sind.

Es kommt auch vor, daß dieses Jucken nicht nervöser Natur, sondern auf andere Ursachen zurückzuführen ist, z. B. auf Congestionen und Blutstauungen in den Geschlechtstheilen, auf entzündliche Zustände der durch mangelnde Reinlichkeit verstopften Schweißdrüsen, ferner auf örtliche Krankheiten, wie Entzündung der Scheideschleimhaut, Weißfluß, überhaupt auf Krankheiten mit Ausscheidungen durch die Geschlechtstheile bezw. Blase und Mastdarm und endlich auch auf Hautunreinigkeiten unscheinbarster Art. So hängt die Thatsache, daß Frauen, die im Klimacterium stehen oder dasselbe erst seit Kurzem hinter sich haben, öfters an diesem Uebel leiden, sicherlich mit der erstgenannten obigen Ursache zusammen, doch beschränkt sich das Leiden nicht immer nur auf die Geschlechtstheile, gar oft werden auch andere Körpertheile, wie z. B. die Innenseiten der Schenkel, die Brust u. s. w. oder der ganze Körper davon erfaßt.

Bei der Heilung muß vor Allem wieder das ursächliche, örtliche Leiden, wo ein solches vorhanden ist, berücksichtigt werden, da mit diesem auch sein Symptom, das Jucken, schwindet. Wo

Ueberreizung der Nerven die Ursache ist, werde die einschlägige Kur von „Reizbarer Nervenschwäche“ (S. 209) durchgeführt; wo verborgener Ausschlag, Blutschärfe und Blutunreinigkeiten die Krankheit bedingen, da werde eine tüchtige Blutreinigungskur unternommen.

Zur Linderung und temporären Abhilfe empfehle ich Folgendes:

3—4 Wochen völlig reizlose, vorherrschend vegetarische Ernährung mit Bevorzugung frischer Gemüse wie Brennnessel, Lattich, Sauerampfer, Spinat, Rhabarber u. s. w.; Obst in jeder Zubereitung, Heidelbeeren, täglich 6—8 mal Sauermilch, je 4 oder 5 Löffel voll, möglichst viel Aufenthalt im Freien bei jeder Witterung, Barfußgehen, am besten den ganzen Tag; mäßige Turnübungen; 6—7 Stunden Schlaf auf hartem, kühlem Lager bei offenem Fenster und nicht enganliegendem Nachthemde.

Spezielle Kurvorschriften:

Gw — Kn — Sb, 18° R. (73° F.), 15 Min., (mit Speculum)	4	Tage
Gw — H — Kw, kalt, mit Extraeinlage (S. 276), ½ St.	4	„
H — Sb, wie oben — S — Gw	3	„
Vb, 1 Min. — Sb, kalt, 2 Min. — Gw	4	
Sb, 18° R. (73° F.), 10 Min., mit schwacher Alaunlösung (Speculum) — O — H	4	„

Täglich mehrmaliges Waschen der äußern Geschlechtstheile, das eine Mal mit ganz kaltem Wasser, das andere Mal mit Alaunlösung oder mit kalter Abkochung von Minze und Huflattich; 2mal täglich Scheidenausspülung mit 3—6 Quart Wasser (Speculum). Täglich 2—3 Min. Wg. Nach dieser vorbereitenden Linderungskur beginnt die Hauptkur zur Entfernung des ursächlichen Leidens, wobei die Ausspülungen und Waschungen beibehalten werden.

10. Weißfluß (Leukorrhœa, Fluor albus).

Der Weißfluß (von den Amerikanern sehr richtig *female weakness* genannt) wurde zwar wiederholt bei den einschlägigen Gebärmutter- und Scheidekrankheiten genannt, doch soll an dieser Stelle noch eingehend über ihn gehandelt werden, einmal, weil das Leiden so außerordentlich, ja erschreckend häufig bei Frauen sowohl als bei Mädchen auftritt, sowie, weil so viele Frauen (namentlich aus dem Volke) das Uebel nicht würdigen, es als ein gleichsam nothwendiges Uebel ansehen und Jahre lang daran laboriren, dann aber auch, weil das Leiden außer den bereits aufgeführten noch andere Ursachen hat.

Zunächst müssen wir uns merken, daß es einen Weißfluß der Gebärmutter und einen Weißfluß der Scheide gibt; ferner, daß derselbe acut, also rasch verlaufend, dagegen aber auch chronisch, schleichend sein kann. Der Gebärmutterweißfluß ist mit der acuten und chronischen Gebärmutterentzündung, sowie auch mit Gebärmutterschleimhautentzündung, bezw. mit Gebärmutterkatarrh verbunden. Der Ausfluß ist in diesem Falle gewöhnlich sehr reichlich und von glasiger, eiweißartiger Beschaffenheit mit häufig vorkommenden Klümpchen. Es ist sehr leicht möglich, daß der anhaltende Weißfluß aus der Gebärmutter die Entzündung der Uterusschleimhäute auf die Scheideschleimhaut verschleppt, und dann entsteht der Scheidekatarrh bezw. der Scheideweißfluß aus dem Gebärmutterweißfluß. Der acute oder chronische Scheidekatarrh tritt aber außerordentlich oft selbstständig auf, d. h. ohne durch den Ausfluß aus dem Uterus verursacht zu sein. Der Schleimfluß ist dann, zum Unterschied vom Uterusschleim, milchig bis gelblich. Sind die Scheideschleimhäute einmal geschwächt und empfindlich, dann ruft jede Reizung derselben sofort den Fluß hervor und dieser dauert in der Regel Monate, ja selbst Jahre, doch ist der Schleimabgang bald schwächer, bald stärker, zeitweise auch gar nicht vorhanden. Den profusen, krankhaften Weißfluß darf man aber nicht mit dem normalen, oft ziemlich starken Schleimabgang vor und nach der Periode verwechseln, auch ist der mäßige Weißfluß bei nicht menstruirten Mädchen im geschlechtsreifen Alter und bei Bleichsucht nicht bösartig, da er in manchen Fällen vorläufig die Menstruation vertritt.

Als häufige Ursache des Weißflusses wurden bereits die verschiedenen entzündlichen Krankheiten der Gebärmutter und der Scheide genannt; weitere Ursachen sind: Würmer, anhaltende Verstopfung, Ausschweifung im ehelichen Verkehr, Tripperansteckung, Syphilis, das Tragen von Pessarien (Mutterringen, Mutterkränzen u. s. w.), Fehlgeburten, schwere Entbindungen, berufsmäßiges Nähen an der Maschine, anhaltendes Harmonium- oder Orgelspiel, unpraktische Kleidung (insbesondere das Corset), sitzende, unthätige Lebensweise und das — namentlich unter den jungen Mädchen — gar nicht seltene Laster der Onanie.

Die Symptome des Weißflusses, namentlich des chroni-

schen, sind für die Frau im höchsten Grade lästig. Ist schon der beständige Ausfluß an und für sich, der stets zu besondern Maßregeln in Wäsche und Kleidung u. s. w. nöthigt, äußerst lästig, so wird die Sache durch die Begleitumstände, wie Wundsein, Jucken, übler Geruch, Erschlaffung der Scheidetheile, Schwächegefühl, fahles Aussehen, bei langer Dauer durch Vorfall der Scheide u. s. w., noch peinlicher.

Aber auch die Folgen des nicht beachteten, krankhaften Flusses sind so ernste, in Glück und Leben des Weibes tief eingreifende, daß man den sträflichen Leichtsinn so vieler Frauen, die Jahre, ja ein halbes Leben lang das Uebel mit sich tragen, ohne Schritte zur Abhilfe zu thun, kaum begreifen kann. Der Weißfluß, vorab der chronische, gehört zu den schwersten der schleichenden Krankheiten, die eine Frau befallen können. Er zehrt, wenngleich langsam, doch mit unerbittlicher Gewißheit die besten Lebenskräfte und Lebenssäfte auf. Tag für Tag fühlt das sieche Weib seine besten, edelsten Säfte entfliehen, es wird welk, schwach, entnervt und gleichsam ausgesaugt; es fühlt, wie die inneren und äußeren Generationsorgane erschlaffen, wie äußerste Haltlosigkeit und Lageveränderungen der Gebärmutter in seinem Gefolge sind, wie die Scheideschleimhaut, welk und bar jeder Elasticität und Frische, tiefer und tiefer sinkt, wie sie aus den gleichfalls erschlafften, oft krankhaft gedehnten und vergrößerten äußeren Theilen hervordrängt, wie Unfruchtbarkeit und tausend Unannehmlichkeiten und Beschwerden die stets wachsenden Ergebnisse seiner Krankheit sind — und doch vermag all dies nicht, es zur Erkenntniß seines Elendes zu bringen, zum Entschlusse, Heilung zu suchen. So manches junge Weib, das die schönsten Jahre seines Lebens mit diesem Uebel behaftet sich dahinschleppt, krank, müde und eheuntüchtig, zur eigenen und des enttäuschten Gatten Mühsal, eine Candidatin der Abzehrung, könnte so leicht bei einiger Beharrlichkeit und Ausdauer Heilung finden, wenn es nur wollte; ist eine solche Kranke würdig des Mitleids? Ich kann meinen leidenden Leserinnen nicht dringend genug ans Herz legen: „Laßt doch ja Euer Leiden nicht hängen, suchet Abhilfe bei seinem ersten Symptom!“

Die Heilung des Weißflusses ist sozusagen immer möglich, es wäre denn, die Patientin stünde bereits im letzten Stadium der Abzehrung, oder derselbe wäre eine Folge weit vorgeschrittenen Gebärmutterkrebses. Auch ist die Kur so einfach und so leicht, daß die Leidende, wenn nicht ein schweres organisches Gebärmutterleiden die Veranlassung ist, sich selbst kuriren kann und darum auch die Klage der Armen und wenig Bemittelten: „Das Geld für den Doctor!" keine Berechtigung hat und wegfällt. — Wo also Krankheiten des Uterus vorhanden sind, müssen vor Allem diese kurirt werden, dann schwindet in der Regel auch der Weißfluß; wo dagegen solche nach dem Urtheile einer tüchtigen Aerztin oder eines gewissenhaften Arztes — ich betone eines „gewissenhaften", weil gerade diese so nothwendige Eigenschaft bei Stellung der Diagnose leider nur zu oft vermißt wird — nicht vorhanden sind, da unterziehe sich die Kranke mit vollem Vertrauen, aber auch mit Ausdauer und Muth der folgenden Kur.

Allgemeines Verhalten: Womöglich mehrere Wochen lang vollkommene, körperliche und geistige Ruhe; das Treten von Nähmaschinen, Orgelspiel u. a. Aehnliches, ferner anhaltendes Sitzen, feste Kleidung, vor Allem das Corset, nächtliche und lärmende Unterhaltungen, Aufregungen und Aerger u. s. w. müssen strengstens vermieden werden. — Täglich 1 oder 2 mal ein mäßiger Spaziergang, viel Aufenthalt im Freien, täglich 2 mal je ¼ Stunde Turnübungen, kräftige, aber reizlose Kost, viel Obst, Milch (namentlich Sauermilch und Topfenkäse) und Schrotbrot; vollständige Enthaltsamkeit des ehelichen Geschlechtslebens bis nach erfolgter Heilung und peinlichste Reinlichkeit sind weitere Gebote.

Spezielle Kurvorschriften:

1. und 2. Monat.

Gw — Kn — Unterwaschung	4 Tage
Gw — 4fT, den einen Tag warm mit Tannenreiserabsud, den andern kalt mit W. und Essig, 1 St. — Kn	6 „
O — S — 4fT, kalt, mit Tannenreiserabsud, 1 St.	3 „
O — Kn — Sb, 18° R. (72° F.), mit Minzeabsud (Speculum), 15 Min.	5 „
H — Kn — 4fT, kalt, mit Tannenreiserabsud, 1 St.	4 „
O — Sb, 18° R. (72° F.), mit Tannenreiserabsud, 20 Min. — Gw	6 „

1. und 2. Monat (Fortsetzung).

O — H — Sb, 18° R. (72° F.), W. (Speculum), 15 Min.	3 Tage
Kn — R — 4fT, kalt, mit W. und Essig, ½ St.	3 „
G, mit Tannenreiserabsud (Extraeinlage S. 276), 1 St. — O	2 „
R — H — Sb, 24° R. (86° F.), mit Minze- und Eichenrindeabsud, 20 Min. (Speculum)	4 „
O — Ug — Gw	2 „
4fT, kalt (Extraeinlage), ½ St. — H	2 „
Sb, 18° R. (72° F.), mit Tannenreiserabsud, 20 Min. (Speculum) — O	3 „
Ww, kalt, 1 St. — O — Sb, mit Tannenreiserabsud, wie oben	3 „
H — Kn — Sb, kalt, 1 Min.	3 „
Ua, kalt, ¾ St. — Kn — Sb, kalt, 1 Min.	2 „
O — H — Sb, kalt, 1 Min.	2 „
G (Extraeinlage), mit Tannenreiserabsud, kalt, 1 St. — O — Sb, 18° R. (72° F.), 15 Min.	4 „

Täglich 2—4 Min. Wg, möglichst viel barfußgehen; während des ersten Monats täglich 2mal Scheideausspülung mit gleichzeitigem Gebrauch des Speculums, das eine Mal mit Wasser 18° R. (72° F.) und etwas Alaun (1 Theelöffel auf 3 Quart Wasser), das andere Mal mit schwacher Minzeabkochung (3—4 Quart); während des zweiten Monats das eine Mal mit Wasser 18° R. (72° F.), das andere Mal mit Absud von zwei Handvoll Zinnkraut und bitterer Kreuzblume, die Kräuter zu gleichen Theilen gemischt (mit Speculum).

1.—3. Woche täglich eine Tasse Thee von bitterer Kreuzblume, Spitzwegerich und Brennnesseln; 4. und 5. Woche von ganzem Zimmt, Wegtritt und Hirtentäschchen; 6., 7. und 8. Woche von Salbei, Eichenrinde und Tannenzapfen.

8 Tage Pause, dann Wiederholung der Kur von der ersten Woche an; 14 Tage Pause, und hierauf Wiederholung rückwärts von der 8.—1. Woche. Ist die Patientin nach dieser Kurdauer geheilt bezw. merklich gebessert, dann folgen die im Zweiten Theile angeführten Abhärtungsübungen; sind noch Spuren des Ausflusses vorhanden oder meldet er sich von Zeit zu Zeit wieder, dann werden die speziellen Kurvorschriften, welche unter „chronischer Gebärmutterkatarrh" angegeben sind, durchgeführt.

11. Unfruchtbarkeit, Kinderlosigkeit (Sterilitas).

Mit dem Segen am Traualtar übernimmt das junge Weib als eine seiner Hauptpflichten die, eine würdige Mutter der Kinder zu sein, die nach dem Naturgesetze der Ehe entspringen sollten. Erzielung der Nachkommenschaft ist ja der vornehmste und erste Zweck der Ehe; in der Mutterschaft aber liegt auch die erhabene Würde der Gattin, die einzig hohe Bedeutung des

Weibes für die Erhaltung der Menschheit, der Generation, des Staates. In dieser Mutterschaft ist das Glück ganzer Völker, das Glück der gesunden, normalen Ehe, das wahre, innere Glück der Frau selber begründet. Wie viel Entfremdung, Untreue, Mißmuth, Zwietracht, ja selbst Ehescheidungen sind nicht schon aus der unfruchtbaren Ehe hervorgegangen? Wie oft ward sie selbst Veranlassung zu blutigen Kriegen?

Die Mutterschaft ist eine Quelle des Glückes für die Frau! Diese Thatsache ist tief in der Natur des Weibes begründet, mag auch die moderne, neuzeitliche Strömung mit ihrem unnatürlichen, degenerirenden Evangelium, dem so viele — Gott sei's geklagt — so sehr viele Frauen huldigen, dagegen ankämpfen — es ist Unnatur, und die Folgen bleiben nicht aus; das inhaltlose, geisttödtende, über alle Maßen öde Leben, die zerfahrene, ewig unbefriedigte, hysterische, häufig im Sport-, Hunde- und Katzenthum Heilung suchende Gemüthsstimmung der kinderlosen Gattinnen aus Wahl, sie sind Unglück und Strafe genug! — Fragt jedes ungebildete, noch menschlich fühlende Weib, selbst das ärmste, dürftigste, ob nicht der Augenblick, da es den kleinen, hilflosen Menschen zum ersten Mal in seinen Armen hielt, der süßeste, der glücklichste war? Die Gattin, die keinem Kinde das Leben schenkt, hat eigentlich ihren Beruf nicht erfüllt, ihre Lebensaufgabe nicht gelöst, sie hat nur halb gelebt; und wenn sie gleich von tausend Beschwerden frei blieb, so hat sie auch tausend wonnige Freuden nicht gekostet.

Das Mutterglück ist die Sonne im Leben des Weibes, der milde Freudenschimmer, der das ärmste, das traurigste Leben verschönt. Wie vielen aber unter den Frauen ist dieses Glück versagt, wie viele sind unfruchtbar, wie viele Ehen, die hoffnungsfreudig geschlossen wurden, bleiben kinderlos! Es ist erwiesen, daß nahezu 13% aller Ehen ohne Nachkommenschaft bleiben, und daß diese Zahl mit der fortschreitenden Verfeinerung und Degeneration stetig wächst. Wenn ich hier aber von Unfruchtbarkeit spreche, so meine ich damit einzig nur die weibliche, also die von der Frau ausgehende Unfähigkeit, lebensfähige Kinder zu zeugen, ich meine auch nur die unwillkürliche, d. h. von der Frau nicht gewollte und nicht absichtlich veranlaßte

Unfruchtbarkeit. Ueber diesen letzteren Punkt habe ich meine Ansicht in dem Capitel „Kinderverhinderung" im Zweiten Theile dieses Buches (S. 90) zum Ausdruck gebracht: Es gibt nur eine erlaubte, willkürliche, selbstgeschaffene Unfruchtbarkeit, das ist die der geschlechtlichen Entsagung bezw. Mäßigkeit, die dann zugleich zur Pflicht wird, wo die Frau krank oder abnorm gebaut ist. Die männliche — sehr häufig vorkommende — Unfruchtbarkeit in ihren verschiedenen Arten und Ursachen zu besprechen, ist nicht meine Sache, wenngleich ich sie zur Aufklärung und zum Troste jener großen Zahl armer, unwissender Frauen nennen muß, denen vom brutalen Gatten nicht selten in rohester und unverschämtester Weise Unfruchtbarkeit vorgeworfen wird, die er selbst ganz allein und nicht am seltensten auf Grund seiner — sagen wir: Gewissenlosigkeit — verschuldet. Von Unfruchtbarkeit des Weibes kann man nur bei Frauen in geschlechtsreifem Alter, d. h. vom Zeitpunkte der Nubilität (Heirathsfähigkeit) an bis zum Erlöschen des Gattungslebens nach den vollendeten Wechseljahren sprechen.

Die Unfruchtbarkeit, welche keine selbstständige Krankheit, sondern nur Folge oder Begleiterscheinung einer solchen oder eines abnormen Zustandes ist, kann nun eine angeborene oder eine erworbene, eine dauernde oder eine heilbare sein. Angeborene Unfruchtbarkeit ist z. B. vorhanden, wo die inneren oder äußeren oder beide Arten der Geschlechts- oder Generationsorgane entweder fehlen, verkümmert oder sonstwie abnorm gebildet, ferner, wo angeborene Verwachsungen, Verengungen der Kanäle und Oeffnungen vorhanden sind. So kommt es vor, daß die Eierstöcke gänzlich fehlen oder daß sie ganz unentwickelt und functionsunfähig sind. Dasselbe gilt von der Gebärmutter; namentlich findet sich der unentwickelt gebliebene Uterus (Uterus infantilis) gar nicht selten. Ferner kann gänzliche oder theilweise Verwachsung der Schamlippen, der Scheide, des Muttermundes, der Eileiteröffnungen u. s. w. angeboren und selbstverständlich Hindernis der Befruchtung sein. Ungewöhnlich schwächliche Constitution und Skrophulose müssen gleichfalls oft zu den angeborenen Ursachen der Sterilität gezählt werden.

Die erworbene Unfruchtbarkeit hat ein ganzes Heer der

verschiedensten Ursachen. Da haben wir zunächst jene Krankheiten bezw. Folgezustände, die eine dauernde, also unheilbare Unfruchtbarkeit bedingen, als: Entartung beider Eierstöcke durch acute oder lang andauernde chronische Entzündung, Cystenbildung, Krebs, Atrophie d. h. unheilbar gewordene Schrumpfung, Rückbildung, Verkleinerung und Lähmung derselben in noch fortpflanzungsfähigem Alter und endlich operative Entfernung der Eierstöcke; — in all diesen Fällen ist keine Eibildung und daher auch keine Befruchtung möglich — ferner Entartung, Schrumpfung und Cystenbildung der Eileiter, wodurch dem reifen, befruchtungsfähigen Ei der Zugang zur Gebärmutter unmöglich gemacht ist, unheilbare Atrophie oder vorgeschrittener Krebs der Gebärmutter, die jede Fruchtbildung oder Entwicklung der Frucht verhindern.

Die heilbare bezw. temporäre (vorübergehende) Unfruchtbarkeit ist zum Glücke die häufigste. Wenn sie trotzdem in so vielen Fällen ungeheilt und unbehoben bleibt, so liegt dies meistentheils an der Frau selbst — sei es, daß sie mit ihrer Unfruchtbarkeit und Kinderlosigkeit zufrieden ist, sei es, daß sie eine Untersuchung scheut oder daß sie sich nicht zu dem zur Heilung nöthigen Verhalten entschließt — oder aber die Schuld liegt am Arzte, der den Grund ihrer Unfruchtbarkeit nicht zu entdecken oder ihn nicht zu beheben vermag. Freilich ist es in vielen Fällen auch für den erfahrensten und tüchtigsten Arzt sehr schwer, die wahre Ursache der Unfruchtbarkeit zu finden, oft vermag er erst nach längerer Beobachtung beider Gatten eine sichere, richtige Diagnose zu stellen. Von den zahlreichen Ursachen der heilbaren Sterilität ist eine nicht unbeträchtliche Zahl nur auf operativem Wege zu entfernen, das gilt z. B. von einigen Arten der unter „angeborener Unfruchtbarkeit" genannten Verwachsungen wie z. B. Verwachsung der Schamlippen, des Scheideeinganges und des Muttermundes, Verengungen der Scheide, des Mutterhalses oder Muttermundes, abnorm langer Scheidekanal, das gilt ferner von veralteten Geschwülsten (vorgeschrittene Fibrome, Polypen) in der Gebärmutter, im Mutterhals oder in der Scheide u. s. w. Die meisten dieser chirurgischen Eingriffe sind nicht schwerer Art und gelingen fast ausnahmslos; es sollte darum keine Gattin, die des

schönsten und heiligsten Ehebandes, des Kindes, aus einer der oben angeführten Ursachen entbehrt, zögern, sich der Hand eines tüchtigen Spezialisten muthig und mit tapferer Bekämpfung unzeitiger Scham zu überlassen, das Glück der Mutterschaft, der Vaterstolz des erfreuten Gatten wiegen tausendmal die ausgestandenen Beschwerden auf.

Andere Ursachen der Unfruchtbarkeit bedürfen zur Behebung keines Arztes und keiner Kur, ihre Beseitigung liegt ganz im Vermögen der Gattin und dazu gehören: Vernachlässigung der Scheidepflege, also Unreinlichkeit, welche die Beschaffenheit des sogenannten Vaginal- oder Scheideschleimes so verändert (versäuert), daß er, statt der Befruchtung zu dienen, den Samen tödtet, somit eine Empfängnis unmöglich macht, ferner ein üppiges, in ewiger Aufregung verbrachtes, jedes ernsten Inhaltes bares Leben — das Leben vieler unserer reichen und Gesellschaftsdamen; Uebermaß im Geschlechtsgenuß und endlich eheliche Zusammenkunft zur Zeit, da die Gattin nicht befruchtungsfähig ist (s. „Störungen der Menstruation", S. 266). Dieser letztere Umstand allein hat bei ganz gesunden und völlig normalen Frauen oft schon jahrelange Kinderlosigkeit verschuldet; schließlich bemerke ich noch, daß eine sofortige Ausspülung nach dem ehelichen Acte nicht rathsam ist. Daß heftiger Widerwille gegen den Gatten, Abscheu und Furcht vor dem Coitus häufig bei sonst vollkommen gesunden Frauen Unfruchtbarkeit im Gefolge hat, ist erwiesen; Abhilfe ist da schwer zu finden, weil diese seelischen Zustände der Frau meist in einer gezwungenen, liebeleeren oder reinen Vernunftehe oder in abnormer Gemüths- und Geistesverfassung begründet sind. Wenn da die gesteigerte, intensive Sehnsucht nach einem Kinde nicht den nöthigen Gleichmuth herstellt, dann bleibt die Frau in der Regel kinderlos, es wäre denn, sie ginge eine zweite Ehe ein. Wo der Widerwille in hysterischen Zuständen seine Quelle hat, schwindet er meist mit der Heilung dieser Zustände von selbst.

Schließlich nenne ich noch jene Ursachen temporärer Unfruchtbarkeit, die durch richtigen Gebrauch der Kneippkur vollständig behoben werden können und die wir am besten in solche, welche die Befruchtung bezw. Empfängnis

verhindern, und in solche, welche die Reifung und das „Austragen" der Frucht unmöglich machen, eintheilen. Zur ersten Art gehören: Blutarmuth, die so hochgradig sein kann, daß sie ein kräftiges, functionelles Leben der Generationsorgane nicht aufkommen läßt; Verschlechterung, Entmischung und Vergiftung des Blutes und der Säfte durch Medizinen; katarrhalische und eiterige Schleimflüsse, welche die gesunde Absonderung der Schleimhäute in den Geburtsorganen (Scheide, Gebärmutter, Eileiter) verändern, sie scharf und ätzend machen und Ei und Samen tödten, ehe eine Begegnung derselben stattgefunden hat; zu starker, lang andauernder Monatsfluß, Scheidekrampf, Hypertrophie oder krankhafte Vergrößerung des Uterus. Mechanische Hindernisse der Befruchtung bilden: Schleimansammlungen (Schleimpfropfen) u. s. w. in den Eileitern, an ihrer Mündung in den Uterus, am Muttermund und in der Scheide, Geschwüre, Cysten in den Eileitern, Trockenheit der Schleimhaut, namentlich in der Scheide, Unthätigkeit und Lähmung der Flimmerzellen und der Muskelringe, die das Eichen weiterzuschieben haben, ferner Gebärmutterknickung, besonders nach vorn, wodurch der Weg in die Gebärmutterhöhle gänzlich verschlossen werden kann; Vorwärtsneigung der Gebärmutter und Senkung derselben und endlich hochgradige Fettsucht, insbesondere Verfettung der Eierstöcke u. s. w.

Als häufigste Ursachen, die eine Reifung und Austragung der Frucht vereiteln, nenne ich: Die bereits oben angeführte Blutarmuth, die in manchen Fällen wohl eine Empfängnis zulassen kann, allein die Vollendung der Schwangerschaft nicht gestattet; ferner große Allgemeinschwäche, schwächliche Constitution oder Erschöpfung, die in sehr vielen Fällen Fehl- oder Frühgeburt veranlassen; schlaffe, haltlose Geburtsorgane, namentlich Erschlaffung der Gebärmutter bezw. deren Bänder, in welchem Falle der geschwächte Fruchthalter den wachsenden Fötus nicht zu tragen und zu halten vermag; Syphilis führt ebenfalls in sehr vielen Fällen, wo noch Befruchtung stattfand, zu Fehlgeburten; dasselbe gilt, wenn auch in ganz anderer Weise, von Gebärmuttergeschwülsten, selbst wenn diese nur von mittelmäßiger Größe sind.

Im Grunde genommen kann man die letztere Gruppe von

Ursachen nicht zu jenen rechnen, die Unfruchtbarkeit im engeren Sinne veranlassen, denn die Frauen können ja in all den genannten Fällen unter Umständen empfangen und die Frucht eine Zeit lang tragen, aber nicht bis zur Vollendung, daher wir eher von Kinderlosigkeit sprechen müssen.

Aus dem Gesagten ersehen meine Leserinnen, daß Unfruchtbarkeit niemals eine Krankheit aus sich selbst, sondern nur die Folge bezw. das Symptom einer Krankheit oder doch eines abnormen Zustandes ist. Wenn wir also von einer Heilung der Unfruchtbarkeit sprechen, so kann es sich selbstverständlich nur um Behebung eben dieser ursächlichen Krankheiten handeln, denn mit der Ursache schwindet auch die Folge, mit der Krankheit das Symptom. Sobald also die Frau Klarheit hat, bezw. wenn sie mit ziemlicher Gewißheit vermuthet, was die Ursache ihrer Unfruchtbarkeit bezw. Kinderlosigkeit ist, gehe sie energisch und muthig daran, sich der nothwendigen Kur, wie ich sie bei den entsprechenden Krankheiten und Zuständen besprochen, zu unterziehen, und sie wird zu ihrem großen Troste in den Wirkungen dieser Kur die wunderbare Heilkraft des Wassers und der schlichten Kräutlein aus Wald und Flur an sich erfahren. Es ist in der That auffallend, wie rasch mitunter die Schwäche und Erschlaffung der inneren Geburtstheile, die Fehl- und Frühgeburt veranlassen, behoben werden. Ich kenne mehr als einen Fall, wo die arme Frau über 4 bezw. 5 Fehlgeburten trauerte und nach kaum dreimonatlicher, energischer Kur sich so weit erholte, daß sie im nächsten Jahre schon einem kräftigen Kinde das Leben gab.

12. Krankhafter Geschlechtstrieb (Nymphomania).

Dieser traurige Zustand, der heute nicht mehr wie noch vor wenigen Jahrzehnten zu den seltenen Frauenkrankheiten gehört, dankt seine Entwickelung und sein verhältnismäßig häufiges Auftreten an erster Stelle den herrschenden unnatürlichen Verhältnissen, besonders der freien, modernen Erziehung, dem regellosen, genußvollen Leben und dem Uebermaß im geschlechtlichen Verkehre. Wie viele unserer Töchter, die noch mit der Schultasche laufen, haben Phantasie und Herz längst besudelt, oft lange bevor sie

zur weiblichen Reife gelangen. Die krankhaft erregte Einbildungskraft gibt sich aber nicht mit dem Gehörten und Erlauschten zufrieden, sie spinnt die wollüstigen Bilder und Träume weiter, durch diese Schwelgereien die Nerven und den ganzen Organismus mehr, als der Unerfahrene ahnt, zerrüttend. — Das ist in sehr vielen Fällen von Nymphomanie die Vorschule und der Beginn. Tritt keine Aenderung ein, so entwickelt sich dieser Zustand in solchem Grade, daß er zu wildem Begehr nach geschlechtlichem Verkehre und endlich zum Wahnsinn oder in Liebestollheit ausartet. Ist das Mädchen bereits der Onanie, d. h. verbrecherischer Selbstbefriedigung verfallen, dann reibt sie sich durch dieses Laster moralisch und physisch auf oder wirft sich, alle Scham bei Seite setzend, dem erstbesten Manne an den Hals, gleichviel wer oder was er sei. — Ist die Kranke verheirathet, dann ist sie meist kinderlos, da, wenn der Gatte schwach genug ist, ihr nicht zu widerstehen, beide Theile bald völlig erschöpft und in Kürze ruinirt sind. Denn die Krankheit bleibt wohl selten stehen — wenn Nichts zur Heilung geschieht, schreitet sie immer weiter vorwärts, bis sie ihr Werk vollendet: die Kranke vollständig ruinirt, in unheilbaren Wahnsinn gestürzt hat.

Ich habe das nicht angenehm zu schildernde Krankheitsbild meinen Leserinnen darum eingehender geschildert, weil derartige Kranke sehr oft falsch beurtheilt, verachtet und als die gemeinsten Geschöpfe hingestellt werden — in vielen Fällen unverdient! Denn, wenngleich ein großer Theil dieser Patientinnen ihren Zustand selbst verschuldet haben — viele haben nichts zu seiner Entstehung und Entwicklung beigetragen. Ich kenne mehrere Fälle dieser Art, wo es absolut sicher war, daß organische Erkrankung diesen Zustand herbeigerufen und aufs höchste gesteigert hat. In andern Fällen entwickelt sich das Leiden aus hochgradiger, allgemeiner Nervenüberreizung, wieder in andern durch unverschuldete Abnormitäten des ehelichen Verhältnisses, z. B. durch vollständige oder theilweise Impotenz des Gatten u. s. w. Wohl gelingt es sittlich reinen, mit starkem Willen begabten Frauen, sich lange zu beherrschen, wenngleich die Symptome des äußern Verfalles dem Arzte deutlich genug von der innern Verheerung sprechen — allein es stellen sich Momente

völliger Unzurechnungsfähigkeit ein, und dann darf die Leidende nicht für ihr Vergehen im vollen Umfange verantwortlich gemacht werden.

Die Ursachen liegen, wie schon angedeutet, in verkehrter Erziehung, genußreichem Leben, geistiger und körperlicher Ausschweifung, namentlich Selbstbefleckung; in Unmäßigkeit und Raffinement im ehelichen Verkehr und Nichtbefriedigung durch denselben, in organischen Krankheiten, besonders Scheide- und Gebärmutterleiden, in nervöser Ueberreiztheit, Blutstauungen, localer Unreinlichkeit u. s. w.

Die Heilung von diesem Zustande ist möglich, wenn derselbe nicht zu weit vorgeschritten oder veraltet ist. Wo Krankheit der Geschlechtsorgane, Nervenüberreizung, vor Allem des Gehirns, die Ursache der Manie ist, muß natürlich diese Ursache beseitigt werden, und damit ist dann meist auch schon die Heilung des secundären Uebels eingeleitet oder vollbracht. Wenn die Schuld an der Krankheit den Gatten trifft, dann bestehe die Frau energisch auf Abhilfe, sei es durch ärztliche Behandlung des kranken Gatten, sei es durch unbedingte Verweigerung der ehelichen Pflichtleistung, dies fordert von ihr die Pflicht der Selbsterhaltung! Wo das Uebel selbstverschuldet ist, da heißt es mit aller Energie die Seele von den verderblichen Ideen und wollüstigen Träumereien abzulenken und mit eiserner Selbstüberwindung das Geschäft der Heilung zu betreiben.

Die Allgemeinvorschriften lauten:

Kühles Zimmer, hartes, nicht zu warmes Lager, soviel als möglich Aufenthalt und Bewegung im Freien, am besten in anständiger, weiblicher Gesellschaft, völlig reizlose, kühle Kost: Gemüse und Obst, Sauer- und Buttermilch, Topfenkäse u. s. w., kein oder nur sehr wenig Fleisch, gar keine Spirituosen irgend welcher Art; gegen den Durst: Quellwasser, Honigwein oder Kleientrank. Tägliche Turnübungen, aufsteigend von 10 Minuten bis zu einer Stunde, das eine Mal die im Zweiten Theile angegebenen Bewegungsübungen, das andere Mal Jongliren oder Uebungen am Exerciser. An Stelle der beiden letzteren können auch Bewegungsübungen im Freien treten. Wenig Fahren, unter keiner Bedingung Reiten!

Spezielle Kurvorschriften:

1. und 2. Monat.

Okw — H — Kn	1 Tag	H — O — Kn	5 Tage
Gw — H	2 Tage	Fd, mit Heublumenabsud, 15 Min., und H — V	1 Tag
4fT, mit Extraeinlage (S. 276), kalt, ½ St. — Kn	2 „	O — Sb, kalt, 1 Min.	2 Tage
Okw — H — Kn	2 „	Ua, kalt, 1 St. — S	2 „
Sb, kalt, 1 Min. — S	2 „	Gw — O — Kn	2 „
4fT, warm, mit Thymianabsud, ¾ St. — H — Gw	2 „	Ww, kalt, ¾ St. — H	2 „
O — H — Gw	2 „	O — S — Gw	2 „
Ua, kalt, ¾ St. — Sb, kalt, 1 Min.	2 „	Sb, kalt, 1 Min. — O	2 „
O — Kn — Gw	3 „	Wasserknieen, 1 Min. — O	3 „
Sb, von Minzeabsud, 16° R. (68° F.) — O — Kn	3 „	O — Kn — H	3 „
Ww, kalt, 1 St. — O	2 „	Ua, kalt, ¾ St. — Kn	2 „
4fT, warm, von Thymianabsud, ¾ St. — H — Okw	3 „	G, kalt, ¾ St. — H	2 „
		Kfd, mit Heublumenabsud, 10 Min., und Okw — V	1 Tag
		Ww, kalt, ½ St. — O	2 Tage

(3 Tage Pause!)

Täglich 4—6 Min. Wg bis an die Knie und soviel wie nur immer möglich barfuß (daheim und im Freien) gehen. Täglich eine Ausspülung der Scheide, das eine Mal mit kaltem Absud von Minze, das andere Mal mit kühlem Wasser (*jede Reibung mit dem Mutterrohr ist strengstens zu vermeiden*). 1.–4. Woche täglich 1 Tasse Thee von Minze, Schafgarbe und Tausendguldenkraut; 5.—8. Woche von Minze, Melisse und Hirtentäschchen (stündlich 2—4 Löffel voll). Die Kranke trage stets ein Stück Kampfer in ihren Kleidern.

3. Monat.

O — Kn	3 Tage	Bw, kalt, ¾ St. — O	2 „
O — H	3 „	4fT, kalt, mit Extraeinlage, ¾ St. — O	2 „
Sb, 16° R. (68° F.), 5 Min. — O	2 „	H — O	4 „
4fT, warm, mit Heublumenabsud, ¾ St. — H	2 „	H — S	3 „
O — H	3 „	O — Kn	2 „
		H — Gw	4 „

Täglich Wg (wie oben) und soviel wie möglich barfuß gehen; 9. und 10. Woche täglich 1 Tasse Thee von Kalmus, Wermuth und Ampfer; 11. und 12. Woche von Melisse und Huflattich. Die Ausspülungen fortsetzen. Große Sorge ist auf tägliche Leibesöffnung zu richten — im Nothfalle nehme die Kranke ein beruhigendes, kühles Klystier. Weiterhin, wenn nöthig, Wiederholung der ganzen Kur mit steter Einhaltung der vorgeschriebenen Lebensweise. Im Weiteren folgen die im Zweiten Theil angegebenen Abhärtungs-

übungen. Der eheliche Verkehr muß allermindestens ¼ Jahr unterbleiben, und ich halte es in den meisten Fällen für diese Art von Kranken für nöthig, daß sie 4—6 Wochen in einer guten Kneipp'schen Anstalt zubringen.

13. Syphilitische Hautkrankheit oder Lustseuche (Lues venerea, Syphilis).

Nur mit Widerwillen handle ich in meinem Frauenbuche von dieser fürchterlichen Krankheit, die man mit vollem Recht „die moderne Pest", „einen zweiten Aussatz" nennen könnte. Es gibt aber eine sehr, sehr große Zahl von Frauen, ehrbarer Frauen, die durch die Gewissenlosigkeit unmoralischer Ehemänner oder auf andere unschuldige Weise auf dem Wege der Ansteckung zu dieser ekelhaften Krankheit gekommen sind, die lange nicht einmal wissen, was ihnen fehlt, und in ihrer Scham und Verzweiflung jahrelang still und verschwiegen das entsetzliche Gift in ihrem Körper herumtragen und sich nicht entschließen können, sich einem Arzte anzuvertrauen. Diesen Aermsten, Unglücklichen zur Aufklärung und zum Troste sei das Folgende gesagt.

Die Syphilis oder Venerie ist eine Ansteckungs- oder Infectionskrankheit, die durch ein ganz eigenes Gift entsteht und übertragen wird. In ihrem weiteren Verlaufe ergreift sie den ganzen Organismus und kann furchtbare Verwüstungen hervorrufen; das ganze Blut sammt den Geweben und Knochen wird durch und durch vergiftet und allmälig total zerstört. Diese Zerstörung durch Ausschlag, Eiterung, Fäulniß, Fraß und Brand kann nur mit der des Aussatzes verglichen werden. Vereinzelte Fälle dieser Krankheit kannte man zu allen Zeiten, allgemein wurde sie, wie die Einen sagen, nach den Kreuzzügen, wie die Anderen sagen, nach der Entdeckung Amerika's, sozusagen populär aber erst in unserem Jahrhundert. Die Krankheit beginnt acut und nimmt dann, wenn sie nicht in den Anfängen geheilt wird, den chronischen Charakter an.

Man unterscheidet eine angeborene oder ererbte und eine erworbene Syphilis. Die letztere Art, von der allein hier die Rede ist, hat, wenn chronisch, in der Regel einen sehr langwierigen Verlauf und durcheilt mehrere, durch unbestimmt große

Zeiträume von einander getrennte und unmittelbar auf einander folgende Stadien oder Perioden als

a) die primäre Syphilis (acut),
b) die secundäre (bereits chronisch),
c) die tertiäre — letztes, meist nicht mehr heilbares Stadium.

In den weitaus meisten Fällen von Erkrankungen wird die Syphilis durch unreinen Geschlechtsverkehr erworben, in anderen, auch nicht sehr seltenen Fällen wird das Contagium oder der Krankheitsstoff durch bloße Berührung (Kuß, Händedruck), durch den Gebrauch von Trinkgefäßen, Wäsche- und Kleidungsstücken oder anderen, von einem Syphilitischen benützten Gegenständen (Abtritt!) übertragen. Viele Frauen werden durch diese furchtbare Seuche in den schönsten Jahren für immer ruinirt und verdanken ihr zerstörtes Leben der Gewissenlosigkeit und Immoralität ihrer angesteckten oder halbgeheilten Ehemänner. Das Traurigste an der Sache aber ist die erfahrungsgemäße Thatsache, daß sehr viele syphilitisch angesteckte Frauen lange Zeit gar nicht wissen, was ihnen fehlt, und aus leicht begreiflichem, weiblichem Schamgefühl ihren Zustand so lange verbergen, bis das Uebel den ganzen Organismus durchseucht und halb zerstört hat. Ahnungslos oder gedankenlos setzen manche den ehelichen Verkehr fort, werden schwanger und übertragen die schreckliche Krankheit auf das unglückliche, werdende Geschöpf, es dadurch im Mutterleibe schon tödtend oder — wenn sie ihm das elende Leben geben — es lebenslänglichem Siechthum überantwortend. Der Verlauf der Syphilis ist folgender: Einige Tage oder Wochen nach der Ansteckung erscheint, je nach der Art der Ansteckung, an den Geschlechtstheilen (Schamlippen und Scheideeingang) oder, wenn das Gift nicht durch ehelichen Verkehr übertragen wurde, an der Stelle der Infection (Gesicht, Hände, After) ein kleines Bläschen oder Knötchen, das sich ziemlich rasch zu einem Geschwür entwickelt. Dasselbe hat anfangs einen kleinen Umfang, rundliche Form, meist einen umgestülpten Rand und einen rothen, entzündeten Hof. Auf dem Grunde des Geschwürs zeigt sich eiteriger, speckiger Inhalt, doch ist sowohl Gestalt wie Beschaffenheit dieser Geschwürchen oder Knoten sehr verschieden. Wird in diesem erſten oder primären Stadium sofort energische Hilfe

gebracht, so kann die Krankheit in kurzer Zeit geheilt werden und zwar ohne Giftmittel.

Wird dieser günstige Zeitpunkt zur Heilung verpaßt, dann erscheinen im weiteren Verlaufe, nach Wochen, Monaten, oft auch erst nach Jahren, neben diesen Geschwüren oder nachdem dieselben völlig vernarbt sind, verschiedene entzündliche Zustände an einzelnen Körpertheilen, nämlich die Bubonen, d. h. die entzündliche Anschwellung und Vereiterung der Leistendrüsen, Anschwellung anderer Drüsen, z. B. am Halse, am Kinn; es treten ferner Eiterbeulen und Knoten an den Schamlippen, am Kitzler, am Scheideeingang, um den After, an der inneren Schenkelfläche, an der Brust u. s. w. zu Tage und richten allmälig furchtbare Verwüstungen an, die an den Aussatz mit all seinen grauenhaften Erscheinungen erinnern. Oft zeigt sich Hautausschlag (sogenannter syphilitischer Hautausschlag oder Syphiliden) am ganzen Körper, doch wählt er mit Vorliebe das Gesicht, das er durch die mißfarbenen, kupferbraunen Flecken, Knoten, Blasen und Beulen verunstaltet; der Ausschlag speziell auf der Stirne wird als corona veneris (syphilitische oder venerische Krone) bezeichnet. Im weiteren Verlaufe stellen sich dann Katarrhe der Rachen-, Mund-, und Nasenschleimhäute, Geschwülste der Mandeln mit heftigen Schlingbeschwerden, Vereiterung der Brustwarze, der Nasenschleimhäute mit dem Einsinken des Nasenrückens verbunden, ein, es verkrüppeln die Nägel und es fallen die Haare aus, so daß manche Frau buchstäblich kahlköpfig wird. Das ist die zweite oder secundäre syphilitische Periode. Auch in diesem Stadium ist die Kranke noch heilbar, wenngleich die Kur eine langwierige und einschneidende ist, namentlich dann, wenn es schon zu bedenklichen Zerstörungen edlerer Theile und zu starkem Kräfteverfall gekommen ist. Nur noch selten hingegen winkt Hoffnung auf völlige Genesung, wenn die Syphilis im letzten vorgeschrittenen Stadium, der tertiären oder dritten Periode, steht. Entzündung, Vereiterung und gänzliche Zerstörung der inneren edlen Theile, Harnröhre, Scheide, Gebärmutter- und Mastdarmschleimhäute, bösartige Augenentzündung, allmälige Vereiterung und Zerstörung der tiefer liegenden Gewebe und der Knochen (Knochenfraß und Knochenbrand) stellen sich unter fürchterlichen

Schmerzen ein. Es folgen rasch heftige Krämpfe, vollständige oder theilweise Lähmung, Erblindung, gänzlicher Verfall der Geisteskräfte, Irrsinn und endlich Auflösung.

Die *ererbte Syphilis* ist ein namenlos trauriges Erbe für die damit Behafteten. Wie schon gesagt, kann die Syphilis vom angesteckten Gatten beim Zeugungsacte auf die Mutter und von dieser aufs Kind übertragen werden oder — der Ehemann ist längst „geheilt", aber er hat das Queckſilber in seinem Blute, das Kind kommt vergiftet, skrophulös, meist mit Ausschlag behaftet auf die Welt, in einem Zustande, der sich in seinem Verlaufe kaum von primärer Syphilis unterscheidet; und wenn das bedauernswerthe Geschöpf nicht energische Hilfe findet, dann stirbt es an Abzehrung oder verfault oft buchstäblich, als ob der Aussatz in ihm fräße. Nicht immer ist die Vergiftung in so hohem Grade vorhanden, und darum ist auch der Verlauf der Krankheit nicht immer mit solch argen Verwüstungen verbunden, aber gesund, frisch und vollblütig kann ein solches Kind niemals werden.

Von der *Heilung* der Syphilis gilt, was ich bereits oben angedeutet habe: Im ersten und zweiten Stadium und in ganz vereinzelten Fällen auch noch bei Beginn des dritten Stadiums ist eine Radicalheilung durch die Kneippkur möglich. *Ich warne aber eindringlichst vor all den bei der allopathischen Behandlung dieser Krankheit verwendeten Giften, namentlich vor den Queckſilber- und Jod- oder Jodkaliumpräparaten*, die im Laufe der Zeit Rückenmarksschwindsucht, Tuberkulose, Hautkrankheiten aller Art, Knochenzerstörung, fast unheilbaren Speichelfluß, bedenkliche Schwächung und Zerrüttung der Geisteskräfte direct und unvermeidlich heraufbeschwören, während die *äußeren* Erscheinungen der syphilitischen Seuche wohl temporär unterdrückt, die Krankheit selbst aber keineswegs *geheilt* wird.

Bei der *Behandlung* dieser Krankheit muß vor Allem auf die *Dauer*, das *Stadium* und den *Grad* des Leidens Rücksicht genommen und je nachdem bei den verschiedenen Anwendungen milder oder stärker vorgegangen werden. Die *Allgemeinvorschriften* lauten: Gänzliche, strengste eheliche Enthaltsamkeit, peinlichste Reinlichkeit und Vorsicht betreffs des

Lagers, der Wäsche und Bekleidung; die Kranke komme so wenig wie möglich in Berührung mit den Kindern oder anderen Angehörigen, ihre Wäsche werde separat gewaschen, sie benütze zum Essen u. s. w. eigene Geschirre.

Die Kost sei völlig reizlos, dabei recht kräftig und enthalte an erster Stelle viele blutbildende Bestandtheile. Fleisch genieße die Kranke nur wenig und höchstens einmal täglich in mäßiger Portion, dagegen viel Gemüse, sehr viele Früchte und Obst, getrocknet und frisch, leichte, ungegohrene Mehlspeisen: Hafergrütze, Reis, Rollgerste; recht viel Sauerkraut, Sauermilch, Topfenkäse, dagegen meide sie alle Arten von Spirituosen. Täglich werden 1 oder 2 mal Turnübungen vorgenommen, aufsteigend von 10 Minuten bis zu 3 Viertelstunden, das eine Mal nach Anleitung im Zweiten Theile, das andere Mal Jongliren oder Uebungen am Exerciser.

Gottes frische, reine Luft athme die Kranke so viel sie nur immer kann, je mehr um so besser; das Barfußgehen muß ihr als mächtiges Heilmittel gelten, und darum betreibe sie's in ausgiebigster Weise; wenn es der Kranken gegönnt ist, 2—3 Monate ganz ihrer Kur zu leben, rathe ich dringend, Land-, womöglich Gebirgsaufenthalt zu wählen oder direct in einem Kneipp'schen Sanatorium sich der Kur zu unterwerfen. Schließlich möchte ich der syphilitisch erkrankten Frau, wenn sie wieder gesund werden will, Eines ganz besonders ans Herz legen: sich mit Geduld und Ausdauer zu wappnen, was um so nöthiger ist, je größere Fortschritte die Krankheit bereits gemacht hat. Die Kur ist lang, denn sie will gründlich heilen; über Nacht vermag sie den gänzlich durchseuchten Organismus nicht zu säubern. Die Natur ist in ihren Processen meist langsam, wenn sie auch durch zweckmäßige Mittel kräftig unterstützt und zur ausleitenden Thätigkeit angespornt wird — sie braucht Zeit zur Heilung! Ich bemerke auch noch, daß ein etwa verstärkter Ausschlag, eine scheinbare Verschlimmerung nach außen, die Kranke doch ja nicht entmuthigen oder zur Unterbrechung der Kur veranlassen darf; diese Erscheinungen im Verlaufe der Kur sind ein gutes Zeichen, sie sagen ja der Leidenden, daß ihre Natur noch die Kraft besitzt, die kranken

Stoffe auszuscheiden und sich zu reinigen. — Endlich halte ich es für nöthig, hier ganz besonders einzuschärfen, daß die Kneipp'sche Behandlung den Gebrauch aller Medicamente ausschließt; die syphilitisch Erkrankte erwarte keine Hilfe, falls sie, wie es zuweilen geschieht, neben der Kneipp'schen Kur noch medizinirt.

Spezielle Kurvorschriften:

1. Monat.

Gw — Okw	3 Tage	Gw — S	2 Tage
Gw — Sw — Okw	3 „	4fT, warm, mit Heublumen, ¼ St. — H	4 „
Gw — Kn	2 „	O — H	2 „
Gw — S	2 „	Gw — Kn	2 „
Okw — Kn	3 „	4fT, warm, wie oben — H	3 „
Gw — H	2 „		
Okw — Ug	2 „		

Täglich 1 Min. Wg; täglich 1 Tasse Thee von Tausendguldenkraut, Kalmus und Angelika, und eine Ausspülung der Scheide, das eine Mal mit schwachlauwarmem Wasser, das andere Mal mit Absud (gut geseiht) von Schafgarbe und Zinnkraut, 21° R. (80° F.), mit Badespeculum.

2. Monat.

Kräuterbad aus Thymian u. Schafgarbe, 28° R. (95° F.), 15 Min. (mit Speculum) — Gw	1 Tag	O — Kn	2 Tage
		4fT, kalt, 1 St. — Kn	2 „
		R — H	2 „
Gw — H	2 Tage	G, warm, mit Heubl., 1 St. — Vb	1 Tag
Vb — Kn	2 „	Gw — Sb, 23° R. (84° F.), 10 Min.	1 „
R — Gw	2 „	O — H	2 Tage
O — S	2 „	Hhd, warm, 1 St. — Gw	3 „
Gw — Kn	2 „		
O — H	2 „		
4fT, mit Heubl., warm, 1 St. — H	5 „		

Täglich 2 Min. Wg; täglich 1 Tasse Thee von Kalmus, Bitterklee und Salbei; die Ausspülungen wie im ersten Monat. Soviel wie möglich barfußgehen.

3. Monat.

(3 Tage Pause mit täglich einer Gw.)

O — S	4 Tage	H — Kn	2 Tage
H — Kn	3 „	O — Fd, mit Heubl., 20 Min., und H	1 Tag
Kw, in Salzwasser, warm, 1 St. — Gw	1 Tag	V — S	3 Tage

3. Monat (Fortsetzung).

O — S	2 Tage	4fT, kalt, mit Heublumen-	
H — R	2 „	absud, 1 St. — H	2 Tage
Kfd, mit Heubl., 20 Min.,		R — S	2 „
und O — Gw	1 Tag	Gw — Kn	1 Tag
O — S	2 Tage		
Kräuterbad aus Thymian u.			
Schafgarbe, 28° R. (95°			
F.), 20 Min. (mit Spe-			
culum), u. Vb oder V	1 Tag		

Täglich Wg 2 Min.; barfußgehen so viel als möglich; täglich 1 Tasse Thee von Angelika, Wachholderbeeren und Zinnkraut. Ausspülungen fortsetzen, jedoch nunmehr das eine Mal mit kühlem Wasser, das andere Mal mit Absud von Kalmus und Salbei (stets mit Badespeculum).

Wenn Wunden vorhanden sind, sollen dieselben vom ersten Tage der Kur an täglich 3mal im ersten Monat mit Zinnkrautabsud, im zweiten Monat mit Salbei und Eichenrindeabsud und im dritten Monat mit Absud von Schafgarbe und Kalmus ausgewaschen und sodann mit einem nassen Tüchlein, das in den gleichen Absud getaucht und mit einem andern, trockenen, zugedeckt wird, verbunden werden.

Ist Heilung eingetreten, so wird nunmehr zu den im Zweiten Theile angeführten Abhärtungsübungen übergegangen; andernfalls muß die Kur nach dreiwöchentlicher Pause, so streng es die Kräfte der Kranken nur immer erlauben, weitergeführt werden.

Die weiteren Kurvorschriften lauten dann:

4. Monat.

3 Tage Pause bei täglich ein-		4fT, warm, mit Tannreiser-	
mal Gw — Wg, 3 Min.		absud, 1 St. — H	4 Tage
4fT, kalt, 1 St. — O — Gw	3 Tage	4fT, kalt, mit Tannreiser-	
Std, mit Heubl., 15 Min. u.		absud, 1 St. — Kn	4 „
sofort darauf H — Gw,		O — S	2 „
O — S — Gw	3 „	R — H	3 „
O — Kn	4 „	Shd, warm 1 St. — Gw	1 Tag
Sb, kalt, 1 Min. — O	2 „	Gw — H	1 „

Tägl. Wg. 3 Min., barfußgehen so viel immer möglich; tägl. eine Tasse Thee von Angelika und Salbei. Die Ausspülungen fortsetzen; wenn schwache Ausflüsse, Schmerz und Beschwerden im Unterleib vorhanden sind, dann müssen täglich zwei Ausspülungen gemacht werden, die eine mit kaltem Wasser, die andere mit Absud von Salbei und Zinnkraut; äußere Wunden und Eiterstellen werden behandelt, wie oben bereits angegeben.

5. Monat.

Warmes Bad aus Eichenrindeabsud und Birkensaftextract 28° R. (95° F.) 25 Min. mit Speculum und sofort darauf V oder Vb. 1 Tag

5. Monat (Fortsetzung).

H — S	3 Tage	O — S	2 Tage
H — R	6 „	R — H	3 „
O — Kn	3 „	Ua, kalt, 1 St. — H.	1 Tag
Kw, mit Tannreiserabsud, kalt, 1 St. — H	1 Tag	R — H	2 Tage
Gw — Kn	2 Tage	G, warm, mit Heubl., 1 St. — S	2 „
R — H	2 „	Gw — H	2 „
G, warm, mit Heubl., 1 St. — Vb.	1 Tag		

Tägl. 4—6 Min. Wg., viel barfußgehen; stündl. 2—4 Eßlöffel Thee von Eichenrinde, Angelika und Wachholderbeeren. Täglich 2 Ausspülungen, die eine mit Absud von Schafgarbe und Ringelblume (mit Speculum), die andere mit Wasser. 2mal täglich eine Messerspitze graues Knochenpulver in Milch.

6. Monat.

10 Tage Pause mit tägl. Gw und Wg.

O — S	6 Tage	4fT, kalt, 1 St. — Kn	4 Tage
H — R	3 „	O — H	2 „
H — Kn	5 „		

Täglich 6—8 Min. Wg; stündl. 2 Eßlöffel Thee von Kalmus, Rosmarin und Wachholderbeeren. Täglich eine Ausspülung mit kühlem Wasser; Knochenpulver, wie im 5. Monat.

7. Monat.

Brg — R	6 Tage	Leibbinde mit Tannreiserabsud, kalt, 2 St. nach 1 St. Wechsel — Kn	4 Tage
V — Kn	4 „	R — H	2 „
H — S	6 „	O — H	2 „
Sb in Eichenrindeabsud 16° R (70° F) 10 Min. — O	3 „		
O — S — Gw	3 „		

Täglich 6—8 Min. Wg; stündlich 3 Eßlöffel Thee von Huflattich, Erdbeerblättern und Salbei; Knochenpulver, wie früher. Jeden zweiten Tag eine Ausspülung, das eine Mal mit kaltem Wasser, das andere Mal mit Absud von Schafgarbe und Salbei, 21° R (80° F).

8. Monat.

Gw — Kn	2 Tage	Gw — Kn	6 Tage
H —	6 „	H — Gw	6 „
O — Kn	4 „	R	2 „
Leibbinde kalt, mit Eichenrindeabsud, 1 St. — H	2 „	Gw	2 „

Täglich 1 Tasse Thee von Erdbeerblättern und Thymian. Alles Uebrige wie im vorigen Monat. Man sorge für gute Leibesöffnung, meide aber möglichst die Abführmittel und gebrauche lieber zuweilen ein kühles Klystier.

Sollten die Gedärme von der Krankheit angegriffen sein, dann ist es unbedingt nöthig, täglich 1 oder 2 Ausspülungen der Gedärme durch Klystiere vorzunehmen, im ersten Monat mit gut geseihtem, etwas temperirtem Absud von Minze, im zweiten Monat von Zinnkraut und Ringelblume, im dritten Monat von Eichenrinde und Hühnerdarm.

Weiterhin, wenn nöthig, Wiederholung der Kur vom 3. bis zum 8. Monat. Zum Schluß die Abhärtungsübungen, wie sie im Zweiten Theile angegeben sind.

14. Kindbettkrankheiten.

A. Frieſel (Miliaria puerperalis) und Scharlach (Scarlatina puerperalis).

Der Kindbettfrieſel ist ein völlig ungefährlicher Hautausschlag, der bei sonst ganz gesunden Wöchnerinnen, namentlich wenn sie zu warm gehalten werden oder wenn bei reichlicher Schweißabsonderung nicht auf peinliche Reinlichkeit gesehen wird, auftreten kann. Im letzteren Falle spricht man von einem Schweißfrieſel; die Haut ist dabei mit stecknadelkopfgroßen Bläschen bedeckt, die in ihrer Farbe sehr verschieden sind (roth, wasserhell, weiß u. s. w.), meist schon nach wenigen Tagen eintrocknen und unter schwächerem oder stärkerem Hautjucken abfallen. Dieser Ausschlag bringt, selbst wenn er stark auftreten sollte — der Organismus der Frau befindet sich ja gerade während der Zeit des Wochenbettes in einem Zustande lebhaftester Ausscheidung, um das gestörte Gleichgewicht wieder herzustellen — keinerlei Gefahr für die Frau, es sei denn, er werde durch unzweckmäßiges Verhalten gewaltsam unterdrückt. Wo die im Zweiten Theile dieses Buches aufgestellte Wochenbettdiätetik strikt eingehalten wird, kommt kein Frieſel zum Vorschein. Man nehme täglich 3 oder 4 Gw und den einen Tag ein Shd, den andern ein H, so wird der mehr unbequeme als bösartige Gast in wenig Tagen sich verabschieden.

Ernsterer Natur und — wenn unrichtig behandelt — keineswegs ohne Gefahr ist der gar nicht selten auftretende Kindbettscharlach. Diese Krankheit zeigt sich oft schon wenige Tage nach der Entbindung und meldet ihr Kommen in der Regel

durch heftigen Schüttelfrost und hohes Fieber; bald darauf bedeckt sich die Haut, besonders auf der Brust und an den Armen, mit grellrothen Flecken, die allmälig in einander fließen und schließlich große Flächen bedecken.

Für die Behandlungsweise gilt Folgendes: Sobald sich das Fieber meldet, erhält die Kranke einen Kw, kalt, der noch zweimal, nach je 20 Minuten, erneuert wird. Eine halbe Stunde nach Entfernung des Kw wird mit den Ganzwaschungen (ganz kaltes Wasser) begonnen; dieselben werden je nach dem Grade des Fiebers alle 10, 20 oder 25 Minuten wiederholt und eine Stunde lang fortgesetzt. Alsdann tritt eine Ruhepause von 30 Minuten ein, worauf die Kranke rasch in eine bereitstehende Badewanne zum H (6 oder 7 Secunden) gehoben wird. Eine Stunde später Nhd (im Ganzen eine Stunde), das nach 30 Minuten einmal erneuert wird; hierauf 2 Stunden Pause, dann H, wieder eine Stunde Pause und endlich alle Stunden Gw bis der normale Zustand zurückgekehrt ist. — Gegen den Durst reiche man kalten Thee von Foenum graecum, Sauermilch oder Citronenwasser; die Stuhlentleerung werde gleich anfangs durch ein mildes Klystier von Wasser mit Olivenöl (18° R. oder 72° F.) herbeigeführt. Auf diese Weise wird das Fieber rasch gedämpft und der Krankenstoff ausgeleitet, bevor der Ausschlag noch recht zum Ausbruch gekommen ist.

Ist dieser dagegen bereits in voller Stärke zum Vorschein gekommen, so wird folgende Behandlungsweise eingehalten:

1. Tag: Nhd oder noch besser Hhd, lauwarm, 2 St., mit einmaligem Wechsel und zuletzt Gw; nach 3 St. H und in der Zwischenzeit 5 oder 6 Gw.
2. Tag: Kw, lauwarm, 1 St. — H und 5 oder 6 Gw in der Zwischenzeit.
3. Tag: Shd, lauwarm, 1 St. — H und 3 oder 4 Gw in der Zwischenzeit.
4. und 5. Tag: H — Kw, lauwarm, 1 St. — Gw — Gw.
6. und 7. Tag: Gw — H — Okw — H.

Wiederholung der Kur; alsdann 3 Wochen lang täglich 2 Gw und jeden 2. Tag H (3 Secunden) abwechselnd mit Sb, 24° R. (86° F.), 15 Min.

Die Diät sei bis zur Heilung möglichst einfach, von vorherrschend festen Bestandtheilen; Obst und Milch sind sehr empfohlen. Das Krankenzimmer muß reichlich mit frischer Luft versorgt werden, desgleichen hat hinsichtlich der Leib- und Bettwäsche pedantische Reinlichkeit zu herrschen.

B. Kindbettfieber (Febris puerperalis).

Das Kindbettfieber ist die gefährlichste und fürchterlichste Krankheit, die eine Frau überhaupt befallen kann. Sie ist, wie ihr Name sagt, ausschließlich eine Wochenbetterkrankung und von Laien und Aerzten im höchsten Grade gefürchtet. Die medizinische Wissenschaft, so sehr ihre Fortschritte und ihre Errungenschaften gepriesen werden, bekennt sich machtlos angesichts dieser entsetzlichen, verheerenden Krankheit; ihr ganzes Können beschränkt sich auf die Aufstellung von Vorsichts- und Verhütungsmaßregeln und auf Mahnrufe, dieselben ja walten zu lassen. Diese Verhinderungsmittel sind nun gewiß recht und gut, und nie kann zu große Vorsicht am Geburts- und Wochenlager herrschen; allein was nützt all das in Fällen, wo das Uebel einmal da ist? Und Fälle von Puerperalfieber werden vorkommen, auch wenn diese Vorsichtsmaßregeln auf die Spitze getrieben würden, der Krankheitserreger wird seinen Weg finden trotz aller Vorsorge. Da ist Hilfe nöthig, und zwar energische, schnelle Hilfe! Ist es denn wirklich nöthig, daß so viele, ja die allermeisten der an Kindbettfieber erkrankten Frauen sterben? Nein, und tausendmal nein, das Puerperalfieber ist heilbar, heilbar ohne das „unvermeidliche" Siechthum nachher, heilbar in allen Fällen, wo die Kranke noch nicht aller Kraft bar, wo die Vergiftung noch nicht die ganze Blutmenge durchsetzt und durchseucht hat.

Das Kindbettfieber ist eine Blutvergiftungskrankheit und entsteht entweder während oder nach der Entbindung in der Weise, daß durch die Luft oder durch die Hände bezw. die Instrumente der Hebamme oder des Arztes kleine, fäulniserregende Krankheitserreger, Bacterien, in die wunden Geburtstheile gelangen, dort Zersetzungs- bezw. Fäulnisprocesse veranlassen und im weiteren Verlaufe das Blut vergiften, indem die eiterigen, faulen Zersetzungsproducte von den Blutgefäßen aufgesogen (absorbirt) werden. Die Krankheit kann aber auch ohne bacilläre Einwirkung entstehen, lediglich durch Resorption, d. h. Aufsaugung von Zersetzungsstoffen, die sich häufig in den Geburtswegen aus Blutklümpchen oder hängengebliebenen Eiresten entwickeln. In dem gewöhnlich sehr raschen Verlaufe der schrecklichen Krankheit kommt es zu heftiger Eiterbildung, so daß der

Scheideeingang, die Scheide selbst, das ganze Gebärmutterinnere von weißgrauen Geschwüren bedeckt ist; die Entzündung der Gebärmutterschleimhaut erreicht den höchsten Grad, bis schließlich die Innenseiten der Gebärmutter unter reichlicher Eiterbildung thatsächlich in Fäulnis übergehen und verjauchen, oder die Entzündung ergreift den ganzen Uterus und setzt sich auf die breiten Mutterbänder und die benachbarten Theile fort, oder aber es wird das ganze Bauchfell ergriffen, und dann ringt die unglückliche Kranke mit Höllenqualen. Mit der Entzündung der Gebärmutterschleimhaut geht häufig die eiterige Entzündung der Eileiter Hand in Hand.

Man sieht, das Kindbettfieber bildet in seiner Entwickelung nicht selten einen ganzen Complex von gefährlichen Erkrankungen; dazu ist die Krankheit im höchsten Grade ansteckend, so daß eine unvorsichtige Hebamme Dutzende von Erkrankungsfällen heraufbeschwören kann. Das Uebel tritt namentlich in Entbindungshäusern zuweilen epidemisch auf, und dann ist meist alles Bemühen der Aerzte vergeblich — nur Wenige genesen. Aerzte und Hebammen, die eine an Puerperalfieber darniederliegende Frau in Behandlung haben, sollten unter keiner Bedingung andere Entbindungen übernehmen, denn *die angewendeten Antiseptica, mögen sie noch so fleißig gebraucht werden, schützen, wie die Erfahrung lehrt, nicht absolut vor Uebertragung.*

Die Symptome des wirklichen Kindbettfiebers sind ungemein, man möchte fast sagen: in jedem Falle, verschieden, je nach dem Grad und den Nebenkrankheiten. Die ersten Anzeichen sind in der Regel *Schüttelfrost*, worauf alsbald heftiges Fieber mit Delirium folgt; der Leib wird furchtbar aufgetrieben, gespannt und gegen Berührung im höchsten Grade empfindlich, der Schmerz wird von Minute zu Minute heftiger, die Kranke erbricht meist unter heftigem Würgen eine grünliche Flüssigkeit; die Lochien (der Wochenfluß) treten entweder ganz zurück oder werden spärlich und erscheinen als jauchige, stinkende Absonderung. Gleicherweise hört in der Regel die Milchsecretion auf, die Kräfte verfallen rapid, indeß die Kranke das Aussehen einer Sterbenden hat, und wenn nicht energische Hülfe kommt, so tritt der Tod in wenigen Tagen

ein. — Das ist der gewöhnliche Verlauf; in anderen Fällen kommt es nicht so weit, wieder in anderen tritt die Krankheit von Anfang an harmloser auf, für jeden Fall aber gilt das Gesetz: Bei den allerersten Symptomen von Fieber muß sofort eingeschritten werden.

Für die Behandlungsweise gelten folgende Vorschriften: Ist das Fieber im Beginne, dann erhält die Kranke alle 30, wenn nöthig alle 15 Minuten eine Ganzwaschung, ungefähr 2 Stunden lang; nach 30 Minuten Pause wird sie ins kalte H gehoben, während man ihr den Oberkörper wäscht; nach weiteren 30 Minuten Pause folgt ein Kw, kalt, ¾ St. Sobald die Patientin nach Entfernung des Kw wieder warm geworden ist, werden abermals während der Dauer von 2 Stunden alle 20 Minuten oder noch öfter Ganzwaschungen gemacht. Innerlich reiche man halbstündlich oder je nach Durst kalten Thee von Foenum graecum im Wechsel mit Citronenwasser. Hat das Fieber nach dieser Behandlung nachgelassen, dann fahre man noch einen Tag mit Gw und H fort und füge je nach Bedürfniß noch einen Kw hinzu. Die Darmentleerung muß gleich anfangs durch ein kühles Klystier von 18° R (72° F) herbeigeführt werden; etwas später folgt dann eine vorsichtige Ausspülung der Geburtswege, zuerst mit Wasser von 24° R (86° F) und unmittelbar darauf mit gut filtrirtem Absud von Zinnkraut und Salbei (3—4 Quart).

Ist die Krankheit bereits zum Ausbruch gekommen, zeigen sich die Symptome der inneren Zersetzung durch jauchigen Ausfluß, aufgetriebenen Leib u. s. w., so beginne man schleunigst mit folgendem Verfahren:

Heiße Fuß- und Handwickel zweimal je 15 Minuten; dann 4faches (oder, wenn der Druck auf die Bauchdecke unerträglich wäre, ein 2faches) Tuch, in sehr warme Heublumen getaucht und schwach ausgedrückt, auf den Unterleib, 1 Stunde mit 3maligem Wechsel; unmittelbar nachher Gw — 20 Min. Pause — Gw — 15 Min. Pause — warmes 4fT (in Heublumenabsud) 3mal je 20 Min.; folgt H, in welches die Kranke mit größter Vorsicht gehoben wird — 30 Min. Pause — weiterhin alle 15 Min. möglichst rasche Gw, worauf jedesmal die Kranke gut zugedeckt wird und eine halbe Tasse heißen Fliederthee erhält, damit sie in Schweiß gerathe; ist dieser erzielt, dann wird die Patientin abermals rasch ins H gehoben — Pause von 30 Min. — dann kaltes 4fT, 25 Min. — 15 Min. Pause — Hhd, lauwarm, ¾ St., mit folgendem H. Sollten die Füße erkalten wollen, dann mache

man wie anfangs heiße Fuß- und Armwickel — 20 Min. Pause — Vb, 28° R. (95° F.), 4 Min., mit Speculum — 40 Min. Pause — Kw, kalt, 1 St., nach je 20 Min. wird der Wickel am Körper mit kaltem Wasser befeuchtet, worauf wieder die trockenen Decken gut umgeschlagen werden.

Schon bei Beginn der Behandlung, d. h. so bald wie möglich, soll der Kranken ein mildes Klystier von Wasser, 20° R. (77° F.), und Olivenöl, sowie 10—20 Min. später eine gelinde Ausspritzung der Geburtstheile zuerst mit lauwarmem Wasser, das gekocht wurde, und anschließend mit gut filtrirter Abkochung von Salbei und Zinnkraut (3—4 Quart) gegeben werden. Diese Ein- bezw. Ausspritzungen müssen 3 oder 4 mal täglich, doch stets mit größter Vorsicht vor Erkältung und ohne der Kranken beschwerlich zu fallen, vorgenommen werden. Nach innen reiche man stündlich 4 oder 5 Eßlöffel Thee von Salbei, Kalmus und Hirtentäschchen; gegen den Durst ist kalte Sauermilch, frisches Quellwasser (öfters in kleinen Quantitäten), Citronenwasser oder Mandelmilch ausgezeichnet. — Zur Kräftigung genieße die Kranke alle zwei Stunden einige Löffel Hafer- oder Reisschleim, man nöthige sie aber ja nicht zu festen Speisen. Morgens und abends werde ein kurzes Klystier verabreicht.

Diese ganze Behandlungsweise halte man solange ein, bis sich eine Wendung zum Besseren zeigt, was meist nach gebrochenem Fieber mit reichlich eintretendem Schweiße erfolgt; ist die innere Hitze außerordentlich groß, dann müssen Gw und H in Zwischenräumen von 10 Minuten verabreicht werden. Sobald sich bedeutende Besserung eingestellt hat, fahre man auf folgende Weise fort: Gw — 20 Min. Pause — 4fT, lauwarm, in Minzeabsud, 1½ St., mit 2maligem Wechsel — 1 St. Pause — H — 1 St. Pause — Ww, kalt, 1 St. — 1 St. Pause — Sb, mit Wasser von 24° R. (86° F.), 6—8 Min. (Speculum) — 20 Min. Pause — Okw — 20 Min. Pause — Gw — 30 Min. Pause — 4fT, kalt, ¾ St. — 2 St. Pause — Gw. Während dieser ganzen Zeit 3mal Ausspülung, erst mit gekochtem Wasser von 24° R. (86° F.) unter Zusatz von einer Messerspitze Alaun und sofort darauf Ausspülung mit Zinnkraut- und Kalmusabkochung von gleicher Temperatur; 2mal täglich ein kurzes Klystier mit Wasser, 20° R. (77° F.), und Olivenöl. Die Nahrung bestehe in Hafer-, Gersten- und Reisschleim, Sauermilch, Malzkaffee und Zwieback.

So verfahre man 4 oder 5 Tage; schreitet die Besserung weiter, dann folgen:

Gw — Kn — Sb, von Minzeabsud, 24° R. (86° F.), 15 Min. (mit Speculum) — 4fT, kalt, ¾ St.	3 Tage
Okw — Unterwaschung — H — 4fT, warm, mit Heubl. ½ St. — Gw	3 „
H — Sb, wie oben (mit Speculum) — O — Kn	3 „

Täglich 2mal eine Tasse Thee von Hirtentäschchen, Schafgarbe und Salbei; täglich 3mal eine Ausspülung, wie oben angegeben; jeden Abend ein Klystier. Diät: Schleimsuppen. Spinat, gekochtes Obst, Milchbrei, Malzkaffee, Sauermilch und Topfenkäse, kleine Portionen gekochten Hühnerfleisches, Reis und Sago.

Bei anhaltender Besserung:

Gw — H — 4fT, kalt, ¾ St.	2 Tage
Rückenwaschung — Hhd, lauwarm, 1 St., und darauf H — Kn	1 Tag
Gw — Kn — Sb von Schafgarbeabsud, 24° R. (86° F.), 15 Min. — 4fT, kalt, ¾ St.	3 Tage
O — H — Kn	2 „
Okw — Gw — H — 4fT, kalt, ¾ St.	2 „
Ww, kalt, 1 St. — O — H	2 „
Sb, 18° R. (72° F.), 6 Min. (mit Speculum) — Ua, kalt, ¾ St. — Gw	3 „
H — Kn — G, mit Heublumenabsud, warm, 1 St. und Gw	2 „
Kw, kalt, 1 St. — H	1 Tag
O — S — Rückenwaschung	2 Tage
G, kalt, 1 St. — H — Kn	1 Tag

Täglich Wg 1—2 Min.; täglich 1 Tasse Thee von Schafgarbe, Johanniskraut und bitterer Kreuzblume; morgens und abends Ausspülung mit einer Abkochung von Zinnkraut und Kalmus.

Für die weitere Kur gelten folgende allgemeine Vorschriften: Jeden Tag 1 oder 2mal Aufenthalt in frischer Luft von mindestens je einer Stunde; reizlose, kräftige Nahrung, wie sie die diätischen Regeln bei „Blutarmuth" angeben. Jede geistige und körperliche Anstrengung, auch das Säugen muß vermieden werden. Der eheliche Verkehr ist vor dem vollendeten 3. Monate nach der völligen Genesung unter keiner Bedingung erlaubt.

Spezielle Kurvorschriften:

1. und 2. Monat.

Gw — Leibbinde, mit Einlage in Tannzapfenabsud getaucht, 2 St., mit 2maligem Wechsel — H	4 Tage
O — Kn — Gw	3 „
Leibbinde, mit Eichenrindeabsud, wie oben — S — Gw	3 „
H — Kn — Okw	2 „
O — S — Sb, kalt, 1 Min. (mit Speculum)	4 „
Leibbinde, mit Tannzapfenabsud, wie oben, 1 St. — Rückenwaschung — Kn	4 „
Ww, kalt, 1 St. — O — H	3 „
Ua, kalt, mit Tannzapfenabsud, ¾ St. — Kn — Gw	3 „
O — H — Kn	2 „
Leibbinde, mit Tannzapfenabsud, 2 St., mit Wechsel nach 30 Min. — Kn	4 „
H — Kn	3 „
Gw — R	2 „
H — G, kalt, ¾ St.	3 „
Kn — H — Gw	2 „

1. und 2. Monat (Fortsetzung).

Leibbinde, wie oben — H	2 Tage
Rückenwaschung — S	2 „
Ug — Okw — Sb, kalt, 1 Min.	2 „
Gw — Leibbinde, wie oben, 1 St. — S	3 „
O — Kn — Gw	3 „
H — R	2 „
G, kalt, 1 St. — Kn	2 „
O — Ug — Gw	3 „

Täglich 1 Tasse Stärkungsthee (Erdbeerblätter, Thymian und Waldmeister), Wg 4—6 Min. Täglich 1mal (wenn Ausfluß vorhanden, 2mal) eine Ausspülung von schwacher, gut geseihter Minzeabkochung, mit Speculum (3—4 Quart).

Weiterhin 14 Tage Pause bei täglicher Gw und Wg, worauf dann die im Zweiten Theile vorgeschriebenen Abhärtungsübungen folgen.

Ueber Gebärmutterblutungen im Wochenbett siehe im Zweiten Theile unter „Wochenbett" und im Dritten Theile unter „Gebärmutterblutungen".

Erwähnt sei hier noch eine in vereinzelten Fällen vorkommende Lähmung im Wochenbett (Paralysis puerperalis), die sich auf eine Seite bezw. ein Bein beschränken kann und stets auf eine Verletzung oder Erschütterung des Hüftnervs zurückzuführen ist. Bei Behandlung dieser Lähmung sollen bei größtmöglicher Schonung und Ruhe die Allgemeinanwendungen Stärkung des gesammten Organismus, die örtlichen Anwendungen dagegen Heilung und Kräftigung des erkrankten Theiles bewirken. Es kommen daher in Betracht Gw — H — Kw — Bw; späterhin Kn — S — R.

15. Brustkrebs (Carcinoma mammae).

Die weibliche Brust gehört zu den Geschlechtsorganen des Weibes und ist ein ungemein empfindliches Drüsengebilde, das aus den feinsten, zartesten Gewebemassen und aus zahlreichen Gefäßen (Blut- und Milchadern) zusammengesetzt und aufgebaut ist. Aus diesem Grunde ist sie wohl mehr als andere Organe zu Erkrankungen geneigt und sollte darum mit aller Sorgfalt gepflegt und abgehärtet werden. Die Erkrankungen der weiblichen Brüste sind mannigfach; ich sprach bereits früher von der namentlich während der Säugeperiode leicht eintretenden Entzündung und Geschwürbildung der Brust; außerdem trifft man öfters

krankhafte Wucherungen des Drüsengewebes oder abnorme Vergrößerung der Brust (Hypertrophia mammae), krankhafte Fettbildung an derselben, Geschwülste, wie z. B. Fasergeschwülste oder Fibrome u. s. w. Am häufigsten jedoch trifft man die so sehr gefürchteten Verhärtungen der Brüste, die durch Erkältung, Druck, Stoß und häufige, lang andauernde Milchüberfüllung der Brüste ohne nachfolgende gänzliche Entleerung (z. B. nach der Entwöhnung) entstehen und harmloser, ungefährlicher Natur oder bösartig sein können. Zu den letzteren gehört der Krebsknoten der Brüste.

Der Brustkrebs ist neben dem Gebärmutterkrebs wohl eine der entsetzlichsten, trostlosesten und gefürchtetsten Frauenkrankheiten und kommt, leider! verhältnißmäßig häufig vor. Es ist ja wahr, daß eine gewisse Disposition, d. h. Geneigtheit oder Veranlagung, z. B. durch erbliche Belastung, zu dem Uebel vorhanden sein muß, trotzdem sind oft genug Krebserkrankungen bei anscheinend ganz gesunden Personen, in deren Familien man keine Krebskranken kannte, constatirt worden. — Wenngleich die eigentlichen Ursachen der schrecklichen Krankheit noch nicht klar liegen, so hat man doch beobachtet, daß entmischtes, schwaches, durchfeuchtes Blut, schlechte Ernährung, anhaltender Kummer und Gram u. s. w. dieselbe hervorrufen und begünstigen; in vielen Fällen arten die vernachlässigten Milchknoten u. s. w. in Krebs aus, oft genügt anhaltender Druck, z. B. durch das Corset, um einen Krebsknoten zu erzeugen; selbstverständlich ist dies an erster Stelle, wenn nicht ausschließlich, da der Fall, wo schlechtes Blut und verdorbene Säfte günstigen Boden bieten. Ich möchte aber gleich an dieser Stelle meine Leserinnen allen Ernstes vor der unbegründeten, selbstquälerischen „Krebsangst" warnen, an der Tausende von Frauen leiden. Es gibt gutartige Verhärtungen der Brüste — solche Verhärtungen kommen bei sehr vielen Frauen vor — die völlig schmerzlos sind und mit einem Krebsknoten absolut nichts zu thun haben. Diese Verhärtungen lassen sich durch eine mehrwöchentliche Wasserkur mit fleißiger Anwendung von Foenum graecum, Leinsamen, kalten Compressen u. s. w. vertheilen, und es bleibt keine Spur von ihnen zurück. Der Brustkrebs kommt, sozusagen, fast nie vor dem 30. bezw. 40. Jahre und in der Regel

weniger bei Jungfrauen als bei Frauen vor. Am häufigsten tritt er zwischen dem 40. und 50. Jahre, also in der Wechselperiode, dem Klimacterium, auf.

Der Bildungsproceß des Krebsgeschwürs ist im Allgemeinen folgender: Es zeigt sich ein anfangs oft sehr kleiner, nicht elastischer und wenig beweglicher Knoten; allmälig werden heftige Stiche, von der Achsel gegen die Brust hin schießend, verspürt, der Knoten vergrößert sich, scheint fester zu sitzen, verwächst mit der Oberhaut und schmerzt heftig; die Brust wird welk, schlaff, mißfarben; es treten die Blutadern stärker und blauschwarz hervor, endlich bricht der Knoten auf und verwandelt sich in ein häßliches, scharf begrenztes, leicht blutendes Geschwür, das eine übelriechende, stark ätzende, jauchige Flüssigkeit absondert, stets weiter um sich greift, sämmtliche Nachbarorgane zerstört und, wenn ihm nicht bei Zeiten Einhalt geboten wird, dem sicheren Tode zuführt. — Wie schon beim Uteruskrebs bemerkt wurde, unterscheidet man einen sogenannten harten oder Faserkrebs mit Knotenwucherung um die Warze herum und einen weichen oder Markschwamm, der fast die ganze Brustdrüse umschließt.

Die Symptome dieser traurigen Krankheit sind der Hauptsache nach: heftige, stechende, brennende Schmerzen, die manchmal fast unerträglich werden, Abgang stark riechender, jauchiger Flüssigkeit, fahles, graugelbes Aussehen, Welken der Brust und Einsinken der Warzen, äußerst gedrückte Gemüthsstimmung, Abmagerung, allgemeine Entkräftung.

Ist der Brustkrebs heilbar? Als Antwort auf diese Frage gilt dasselbe, was beim Uteruskrebs gesagt worden ist: Die Medizin hat kein Radicalheilmittel für dieses furchtbare Uebel, sie steht ihm machtlos gegenüber, denn die als einzige Rettung gepriesene Krebsoperation hat nur ganz relativen Werth, der Krebs hat seine tiefsten Lebenswurzeln im Blute; mit der Entfernung der durchfaulten Theile, der Ausschneidung des sichtbaren „Krebsherdes" ist dem schrecklichen Fraße nur für eine Weile Halt geboten, oder nicht einmal das — kaum ist die Wunde vernarbt, so arbeiten die vergifteten Säfte einem anderen Durchbruche zu, der Krebs kehrt in 90 von 100 operirten Fällen wieder — die „Wissenschaft" vermag also nur die Endkatastrophe hinaus zu schieben, durch

Opiate den Schmerz zu lindern. Die Kneipp'sche Heilweise vermag Krebs zu heilen, sie hat auch Krebskranke geheilt, doch gilt das nur für das erste und zweite Stadium; wo das Blut schon bis zum letzten Tropfen durchseucht ist, die Kräfte völlig verfallen sind, da kann auch das Wasser kein Wunder mehr wirken.

Die Behandlung ist vor Allem auf Erneuerung und Vermehrung des Blutes, auf Ausleitung der kranken Säfte und dadurch auf Regeneration des gesammten Organismus gerichtet, d. h. die Behandlung muß auch in diesem Falle wieder vorerst eine allgemeine und darf erst weiterhin und nebenbei eine locale sein.

Allgemeine Kurvorschriften:

Unbeschränkter Aufenthalt in frischer Luft, namentlich Wald- und Höhenluft; keinerlei körperliche oder geistige Anstrengung, vollständige eheliche Enthaltsamkeit, möglichste Vermeidung aller Aufregung durch Zorn, Kummer und Aerger! Reizlose, vorherrschend pflanzliche bezw. fleischarme Kost mit Bevorzugung frischer Gemüse, namentlich Brennnessel, Spinat, Spitzwegerich, Rhabarber u. s. w., viel Obst in jeder Zubereitung; viel Sauermilch, Schrotbrot, frisches Quellwasser, Citronenwasser, Honig- oder Apfelwein — keinerlei Spirituosen, ängstliche Sorge für tägliche Leibesöffnung.

Spezielle Kurvorschriften:

1. Monat.

Gw — Brustwaschung — Kn	3	Tage	
Gw — H — Ww, kalt, ¼ St.	2	„	
Okw — Rückenwaschung — H	3	„	
O — Kn — Gw	3	„	
Hhd, warm, 1 St., und sofort darauf H — Kn	1	Tag	
H — Brustwaschung — S	2	Tage	
Ww, kalt, 1 St. — O — Hhd, warm, 1 St., u. H	2	„	
Gw — 4fT über die ganze Brust, in Heubl., heiß, 1 St., mit folgender Gw — H	2	Tage	
Gw — Brg — H	3	„	
Brg — Kn — Sb, 24° R. (86° F.), 15 Min.	3	„	
Kw, warm, mit Heubl., 1 St., und H — S	2	„	
O — S — Gw	2	„	
Oa, kalt, mit Heublumenabsud, 1 St. — H	2	„	

Täglich 2—3 Min. Wg, 1—2 St. barfußgehen; täglich 1 Tasse Thee von Tausendguldenkraut, Kalmus und Angelika während der 1. und 2. Woche,

von Kalmus, Wermuth und Salbei während der 3. und 4. Woche; jeden Morgen eine Messerspitze graues Knochenpulver. Hat sich bereits ein Krebsgeschwür gebildet, so wird dies mit großer Sorgfalt täglich 3, 4 oder 5 mal zuerst mit schwachem Alaunwasser und unmittelbar darauf mit gut filtrirtem Absud von Wermuth und Zinnkraut (mit etwas Honig aufgekocht) ausgewaschen und stets ein 4 oder 6faches Leinenbäuschchen in diese Flüssigkeit getaucht, darauf gelegt und mit einem trockenen, mehrfach gefalteten Tüchlein bedeckt.

2. und 3. Monat.

Brg — Kn — Gw	3	Tage	V — Kn — Okw	3	Tage
Hhd, warm, 1 St., und H mit Okw — S	2	„	Oa, kalt, in Heubl., 1 St. — R	2	„
O — H — Gw	3	„	Fd, 15 Min., und H — Kn	1	Tag
Fd, 15 Min., mit Heubl., und H darauf — O	1	Tag	O — S — Gw	2	Tage
H — Gw — Kn	2	Tage	O — R	2	„
Hhd, kalt, 1 St. — R	1	Tag	H — Ua und Oa, kalt, ¾ St., in Heubl., und Vb — Gw	1	Tag
O — S — Gw	2	Tage	O — S — Gw	2	Tage
4fT auf die Brust, kalt, mit Heubl., 1 St. — S — Gw	2	„	4fT, warm, mit Heubl., 1 St., mit Wechsel (Gw) — R	3	„
H — Brg	2	„	H — Kn — Okw	2	„
Kfd, besonders auf die Brust, 20 Min., mit O und Begießung der Brust — S	1	Tag	Brustdampf mit Heubl. und Kalmus, 30 Min. (Vb) — Kn	1	Tag
H — Brg — Gw	3	Tage	H — S — O	2	Tage
Ww, kalt, 1 St. — O — Rückenwaschung	2	„	Shd, 1 St. — V	1	Tag
H — Gw — Kn	3	„	O — H — Gw	2	Tage
Kw, warm, mit Heubl., 1 St., und Gw — H	2	„	Brg — R — Gw	3	„
H — Brg — Gw	3	„	H — O	2	„

Täglich 3—8 Min. Wg, 2—4 St. barfußgehen. Den 2. Monat täglich eine Tasse Thee von Zinnkraut, Schafgarbe und Wermuth, den 3. Monat von Ringelblume und Salbei mit Milch gekocht, täglich 2 Tassen; 4 oder 5 maliges Waschen der Krebswunde mit schwachem Alaunwasser und darauf mit Absud von Ringelblume und Zinnkraut während des 2., mit starkem Absud von Salbei und Zinnkraut während des 3. Monats. Nach Durchführung dieser Vorschriften 3 Wochen Pause bei wöchentlich 3 H und täglichem Wg; dann folgt Wiederholung der Kur rückwärts bis zur ersten Woche — 14 Tage Pause bei wöchentlich 2 Gw und täglichem Wg. Darauf werden die Vorschriften aller 3 Monate wieder wie das erste Mal durchgeführt, dann folgen 4 Wochen Pause mit wöchentlich 3 Gw, worauf:

Gw — H — Kn	3 Tage	V — Gw	4 Tage
Shd, kalt, 1 St. — S	3 „	Brg — H	3 „
Brg — R	3 „	Kn — H	1 Tag
Oa, kalt, 1 St. — H	2 „	O — Kn	2 Tage
H — Gw	3 „	Gw — R — H	3 „
Brustdampf, 25 Min. (und Vb) — Kn	1 Tag	4fT auf die Brust, 1 St. — H	2 „
		O — H	2 „

Täglich Wg, 8—10 Min.; barfußgehen so viel wie immer möglich; täglich 1 Tasse Thee von Hühnerdarm, Ringelblume und Salbei. Das Waschen der Wunde wie oben — tagsüber Auflage einer Salbe von Wermuth und Honig abwechselnd mit Schweinefett und Aloe. Wiederholung des letzten Kurmonats; 3 Wochen Pause bei wöchentlich 3 H. Wiederholung der ganzen Kur und endlich die Abhärtungsübungen, wie sie im Zweiten Theile angegeben sind.

III.

Verschiedene bei Frauen häufig vorkommende Krankheiten.

1. Knochenerweichung (Osteomalacia).

Die Knochenerweichung gehört in die Reihe jener Krankheiten, die bis vor Kurzem als unheilbar galten, denen die Medizin machtlos und rathlos gegenüberstand. Zum Glücke tritt dies räthselhafte Leiden verhältnismäßig selten auf — wo es aber sein Opfer gefunden hat, da bedeutete es bislang qualvolles, unheilbares Siechthum, von dem nur der Tod endliche Erlösung brachte. — Die Knochenerweichung, besser der Knochenrindenschwund, besteht in der Auflösung, ich möchte sagen Auffaugung derjenigen Stoffe oder Substanzen (namentlich Salze), welche die Knochen bilden und ihnen ihre Härte verleihen. Die eigentlichen inneren Ursachen der Krankheit sind bis heute noch nicht erkannt worden, wenngleich verschiedene Hypotheseu und Meinungen aufgestellt wurden. Manche Aerzte führen die Ursachen einfach auf fehlerhafte Blut- und Säftebildung zurück, andere nehmen als letzten Grund speziell einen krankhaften unrichtigen Bildungsproceß der Knochenrinde an. Beachtenswerth ist der Umstand, daß die Krankheit sozusagen ausnahmslos nur bei Frauen auftritt und, wo sie constatirt wird, stets direct oder längere Zeit nach einem Wochenbette beginnt. Sollte nicht der wahre Grund dieses allem Anscheine nach nur auf Schwächezuständen basirenden Leidens in einem Kraft- und Säftedeficit eines ohnehin schwächlichen, durch Fruchtbildung, Geburt und Wochenbett noch mehr geschwächten Organismus liegen, eines Organismus, der im Allgemeinen und — zur Knochenbildung

des Fötus — speziell mehr Stoffe abgeben mußte, als der Ernährungsproceß für Mutter und Kind abwerfen konnte? —

Die Knochenerweichung ist eine ausgesprochen chronische Krankheit und kann, je nach der örtlichen Ausdehnung, die sie annimmt, nach Constitution und Alter der Erkrankten, Jahre und Jahrzehnte dauern, ehe die Erlösung durch den Tod erfolgt. Die ersten Vorboten bilden gewöhnlich anhaltende, ganz eigenthümlich bohrende und reißende Schmerzen in den Becken- und namentlich in den Hüftknochen, die Kranke zeigt heftigen Widerwillen gegen Bewegung jeder Art, besonders gegen das Gehen, obgleich dasselbe ihr meistens, sobald sie es nur einige Minuten ausgehalten hat, große Erleichterung bringt. Allmälig wird indes das Gehen immer mühsamer und schmerzlicher, es tritt eine hochgradige Unsicherheit des Ganges dazu, der Urin zeigt einen starken, salzigen Niederschlag, es machen sich mehr oder weniger starke Nierenbeschwerden geltend, die Knochen fangen an, weich zu werden. Im weiteren Verlaufe der Krankheit zeigen sich dann die traurigsten Deformationen und Mißgestaltungen. Die biegsamen, weichen, völlig haltlosen Knochen krümmen sich, das Becken sinkt zusammen, die ganze Person erhält infolge der starken Verkürzung das Aussehen einer Zwerg- und Mißgestalt, und man kann einst imposante Erscheinungen nach einer Reihe von Jahren kaum mehr erkennen. — Die Knochenerweichung erstreckt sich entweder nur auf das Wirbelgerüst und das Becken — und dies sind die häufigsten Fälle — oder aber die Krankheit ergreift das ganze Skelett und bewirkt eine allgemeine Entkalkung oder Halisterese. Diese letztere und glücklicherweise seltene Art der Osteomalacie ist die furchtbarste, die trostloseste Form; in solch schweren Fällen bleibt von den Knochen nur noch das von dünner Haut umschlossene Mark übrig.

Wie stellt sich nun das Kneipp'sche System diesem Leiden gegenüber? Die Knochenerweichung ist ohne Zweifel eine Krankheit, deren allgemeiner und letzter Grund Schwäche ist — ob diese Schwäche nun in der Constitution, ob sie in später ausgebildeten Blut- und Säfteanomalien zu suchen, oder ob sie die Folge von organischen oder functionellen Störungen sei, das Eine ist sicher, daß es sich niemals um ein locales, sondern stets um

ein allgemeines Leiden handelt. Die Behandlung muß daher, wenn nach Kneipp'schen Grundsätzen durchgeführt, gleichfalls auf die Hebung des gesammten geschwächten Organismus und seiner Functionen gerichtet sein.

Es wäre nicht zu verwundern, wenn in absehbarer Zeit die Jagd nach den letzten vermuthlichen Krankheitsursachen und Krankheitserregern auch für Osteomalacie einen Bacillus ergeben sollte; aber selbst, wenn ein solcher constatirt würde, so wäre damit sehr wenig genützt: wenn auch der Bacillus vernichtet ist, der Krankheitsstoff wüthet weiter durch sein tödtliches Gift, es sei denn, der Boden werde ihm entzogen durch Allgemeinkräftigung, durch Hebung aller natürlichen Functionen des Organismus. Der gekräftigte, widerstandsfähige Körper kümmert sich wenig um den bacillären Krankheitserreger — er wird mit diesem fertig, ohne daß derselbe erst gesucht und als vorhanden erklärt wird.

Die Knochenerweichung ist heilbar, so lange sie nicht in ihr Endstadium getreten ist, sofern für eine Reorganisation der entkräfteten, heruntergekommenen Natur noch Anknüpfungspunkte vorhanden sind, und die Natur noch reactionsfähig ist. Die Kur allerdings wird nicht nur Wochen und nicht nur Monate in Anspruch nehmen, sie mag ein Jahr und länger dauern.

Die Allgemeinvorschriften lauten:

Täglich mehrmals Bewegung soweit irgend möglich durch Gehen und Turnen; diese Bewegung muß ausgeführt werden, wie groß auch der Widerwille der Kranken dagegen sein mag. Eine weitere wesentliche Forderung ist kräftige Ernährung mit Bevorzugung von Schleim-, Hafer- und Kraftsuppe, Haferbrei, Kleienbrot, Hammelfleisch, Enten-, Gans- und Wildvögelbraten, sämmtlichen frischen Gemüsen mit Ausschluß der wässerigen Weiß- und Runkelrüben. Ganz besonders wichtig ist für solche Kranke der Genuß von Milch in jeder Form, vor Allem aber als Topfenkäse mit Schnittlauch und Schwarzbrot. Guter Malzextract in mäßigen Portionen und mit Kleienbrot ist aufs Wärmste zu empfehlen. 2mal täglich (vormittags) nehme die Kranke je eine Messerspitze graues Knochenpulver, sei es in der Suppe, sei es in Milch, und 1mal täglich einen Theelöffel Kräuterpulver, und zwar kurz vor dem Mittagstisch oder in der Mittagssuppe.

Als Getränke seien empfohlen: gutes, möglichst frisches Quellwasser, Apfelwein, Honigwein und Hafertrank. Der Aufenthalt in freier Luft, am besten im Gebirge, in der Nähe von Föhrenwaldungen, soll womöglich den ganzen Tag genossen werden; dabei übe sich die Kranke im häufigen Tiefathmen. Der geschlechtliche Verkehr ist bis zur erfolgten Heilung unbedingt ausgeschlossen.

Die speziellen Kurvorschriften bezwecken zunächst die möglichste Anregung des Stoffwechsels, überhaupt die Anbahnung bezw. Erhöhung der Energie aller functionellen Vorgänge im Organismus und dadurch direct rasche Blutbildung und normale Blutmischung.

Specielle Kurvorschriften:

1. Monat.

Gw — Unterwaschung (Schenkel und Unterleib)	2	Tage	G, kalt, 30 Min. — H	2	Tage
Okw — G, kalt, 20 Min. — Gw	2	„	Gw — O — Gw	3	„
Gw — Kn — H (3 Secunden)	3	„	H — Ua, kalt, mit Tannreiserabsud, 30 Min.	1	Tag
Gw — Ua, kalt, ½ St. — Okw	2	„	S — O — Gw	3	Tage
H — Gw — Unterwaschung	3	„	Sb, 21° R. (79° F.), 10 Min. — O	3	„
Sb, 18° R. (72° F.), 6 Min. — O (wenn Bücken nicht möglich: Okw) — Gw	3	„	H — Rückenwaschung — Kn	3	„

Täglich 1 oder 2 Min. Wg und, wenn möglich, ¼ St. barfußgehen.

2. und 3. Monat.

Gw — O — Kn	4	Tage	H — S	3	Tage
Ua, kalt, mit Tannreiserabsud, 40 Min. — H	2	„	O — S	2	„
R — S	2	„	G, warm, mit Heubl., 1 St., — H	1	Tag
G, warm, in Tannreiserabsud, 1 St. — H	3	„	Ua, kalt, mit Tannreiserabsud, 40 Min. — S	1	„
O — H — Rückenwaschung	3	„	S — O — Gw	3	Tage
Sb, 18° R. (72° F.), 10 Min. — O	2	„	H — Kn — Rückenwaschung	4	„
S — R	2	„	O — S — Gw	2	„
H — O	2	„	Sb, kalt, 1 Min. — O	2	„
Sb, 28° R. (95° F.), mit Thymianabsud, 15 Min. — H	2	„	Leibbinde, warm, mit Tannreiserabsud, 2 St., nach 1 St. Wechsel — H	3	„
Kw, kalt, 1 St. — O	1	Tag	R — Brg	2	„
V — Kn	2	Tage	O — H	2	„

2. und 3. Monat (Fortsetzung).

Gw — R — 4fT, warm, mit Heubl., ¾ St.	2 Tage	Ua, kalt, mit Tannreiserabsud, ¾ St. — H	2 Tage
Rückenwaschung — H — Kn	2 „	Gw — Kn — H	2 „
Okw — S — V	2 „		

Täglich 2—5 Min. Wg, 1—2 St. barfußgehen. Dann 14 Tage Pause bei täglicher Gw, worauf Wiederholung der ganzen Kur vom 1. Monat an erfolgt; danach 4 Wochen Pause bei wöchentlich 2mal H. Weiterhin:

Sb, in Tannreiserabsud, 24° R. (86° F.), 20 Min., mit nachfolgender Gw — Kn	3 Tage	Sb, 24° R. (86° F.), 20 Min., mit Eichenrinde- u. Birkenbastabsud — H	3 Tage
V — S	3 „	R — Brg	2 „
O — Kn — Gw	6 „	O — Kn — Gw	4 „
Leibbinde mit Eichenrindeabsud, kalt, 2 St., nach 1 St. Wechsel — H	3 „	Kw, kalt, 1 St. — H	1 Tag
O — H	6 „	R — H	5 Tage
R — H	4 „	Leibbinde mit Tannreiserabsud, 2 St., kalt, nach 1 St. Wechsel — H	7 „
O — Kn	2 „	Gw — H	5 „

Täglich 4—8 Min. Wg; 2—4 St. barfußgehen. Wiederholung der Anwendungen der letzten 8 Kurwochen, darauf 2 Monate Pause bei wöchentlich 2 H und täglichem Wg und Barfußgehen. 1., 2. und 3. Kurwoche täglich 1 Tasse Thee von Tausendguldenkraut und Tormentill, weiterhin zur Beendigung der Kur täglich 3mal je 2 Löffel Birkensaft, der mit etwas Honig ½ St. gekocht wurde und in einem Glasgefäße 1—2 Wochen zur Klärung gestanden hat.

2. Blasenkatarrh (Cystitis).

Blasenkatarrh, der namentlich bei verweichlichten, nicht abgehärteten Frauen häufig auftritt, ist eine stärkere oder schwächere Entzündung der Schleimhaut der Urinblase. Dieser Katarrh tritt, wie jeder andere, entweder acut oder, wenn vernachlässigt, chronisch auf und demgemäß ist auch die Behandlung eine verschiedene.

Die Ursachen dieser recht unangenehmen Krankheit bilden in den weitaus meisten Fällen Erkältungen, insbesondere Erkältungen durch Nässe; so holen sich viele Frauen Blasenkatarrh auf zugigen Aborten, bei gewissen Garten- und Feldarbeiten, die man häufig auf feuchtem Boden kniend verrichtet, z. B. Jäten, Flachsziehen, Kartoffelausgraben u. s. w. Eine andere Ursache des oft äußerst hartnäckigen, chronischen Blasenkatarrhs ist der gewohnheits-

mäßige Genuß starkgewürzter Speisen und scharfer Getränke oder Medizinen. In diesen Fällen wird der Urin in hohem Grade scharf und ätzend und greift die Blasenschleimhaut an. Das Leiden kann aber auch — und das geschieht öfters — durch mechanische Reizung der Blase, z. B. durch ungeübtes oder häufiges Manipuliren mit dem Katheder, durch langes Verhalten des Urins, durch Vorwärtsknickung des Uterus, durch Stein- oder Griesbeschwerden, durch geschlechtliche Excesse u. s. w. hervorgerufen werden.

Die auffälligsten Symptome des Blasenkatarrhs sind gewöhnlich: starke, brennende oder dumpfe Schmerzen in der Blase, beständiger peinlicher Harndrang, oft fast unerträgliches Brennen beim Harnen, nicht selten fieberische Zustände; bei andauerndem Katarrh bemerken wir schlechtes, mißfarbenes Aussehen, blaue Ringe um die Augen, Appetitmangel, Müdigkeit; der Harn ist trüb, wolkig, von Schleim und Schleimhauttheilchen durchsetzt u. s. w.

Die Heilung kann, je nachdem die Krankheit acut oder chronisch ist, in 3—5 Tagen, aber auch erst nach Monaten und Jahren eintreten. Ist das Uebel frisch, so tritt bei ausschließlich Kneipp'scher Behandlung die Heilung auffallend rasch ein und selbst veraltete Fälle weichen, wenn nicht ungewöhnlich verübelt oder durch operative Eingriffe verschlechtert, meist einer 2—3monatlichen Kur.

Die Allgemeinvorschriften lauten: Absolut reizlose, pflanzenreiche Diät, die Speisen dürfen nur sehr wenig gesalzen sein, Pfeffer darf gar nicht in Verwendung kommen, die Alkoholien sind gänzlich zu meiden; sehr empfehlenswerth ist Sauermilch und Citronenwasser; viel Aufenthalt im Freien bei mäßiger Bewegung, täglich eine Scheidenausspülung von schwachem Minzeabsud, 24° R. (86° F.), vollständige geschlechtliche Enthaltsamkeit sind weitere Verhaltungsmaßregeln.

Spezielle Kurvorschriften:

a) Bei acutem Blasenkatarrh.

Gw — Std von Zinnkraut und Salbei, 10 Min., mit folgendem
H — Gw — Kn 2 Tage
Gw — H — Gw — 4fT mit Extraeinlage (s. S. 276), kalt, ¾ St.
— Kn 2 „
O — Gw — Std (wie oben) — H 2 „

Täglich 3 Min. Wg; tägl. 1 Tasse Thee von Angelika, Schafgarbe und Zinnkraut.

Wenn nöthig, Wiederholung der Kur.

b) Bei chronischem Blasenkatarrh.

1. Monat.

Gw — Kn — Okw	2 Tage	H — S — O	2 Tage
Gw — 4fT, warm, mit Heubl., ¾ St. — H	2 „	Gw — H — Ug	2 „
Gw — S — Std, von Zinnkraut und Kamille, 10 Min., mit folgendem H	2 „	O — Kn — Gw	2 „
		Std, von Hirtentäschchen und Salbei, 10 Min., mit folgendem H — R	2 „
Okw — Kn — O	2 „	H — O	2 „
Gw, — 4fT, kalt, 1 St. — Ug	2 „	Gw — H — Ug	1 Tag
		4fT, warm, mit Heubl., ¾ St., — Kn	2 Tage
O — Kn — Gw	2 „	Gw — O — S	2 „
Std, von Hirtentäschchen und Salbei, 10 Min., mit folgendem H — R	2 „	O — Kn — H	1 Tag

Täglich 1—5 Min. Wg; täglich ½ St. barfußgehen; täglich 3mal je 4 oder 5 Eßlöffel Thee von Schafgarbe, Zinnkraut und Wachholderbeeren.

2. Monat.

Gw — H — R	4 Tage	O — Ug — Gw	3 Tage
O — Kn — 4fT, kalt, ½ St.	4 „	Kw, kalt, 1 St. — Kn	1 Tag
H — R	4 „	Leibbinde mit Fichtenreiserabsud, 2 St., mit 3maligem Wechsel — O — Kn	6 Tage
Sb, mit Heubl., 26° R. (90° F.), 15 Min. — O	3 „	H — R	5 „

Täglich 4—8 Min. Wg; so viel als möglich, aber täglich mindestens 1 St., barfußgehen. Während der ganzen Kur täglich 1mal eine Ausspülung, den einen Tag mit Wasser von 24° R. (86° F.), den anderen mit schwachem Schafgarbeabsud von gleicher Temperatur. Es folgen nun 5 Tage Pause, worauf die Kur wiederholt wird; weiterhin folgen die im Zweiten Theile angegebenen Abhärtungsübungen.

In Verbindung mit dem Blasenkatarrh tritt öfters auch der Blasenkrampf, eine schmerzhafte Zusammenziehung der Muskeln der Blase und der benachbarten Theile, ein. In diesem Falle wird zur Lösung des Krampfes sofort ein Stuhldampf, am besten von Zinnkraut oder auch nur von Heublumen, gegeben, oder es wird ein in den heißen Absud getauchtes Tuch auf die Blasengegend gelegt; die übrige Behandlung ist ganz dieselbe, wie sie

beim chronischen Blasenkatarrh vorgeschrieben ist — mit der fortschreitenden Heilung, Kräftigung und Abhärtung schwindet in der Regel die Krampfneigung von selbst. — Wenn der Blasenkrampf selbstständig ohne Blasenkatarrh auftritt, wird er ebenfalls auf die angegebene Weise behandelt, dann aber folgen die beim acuten Blasenkatarrh angeführten Anwendungen.

3. Wanderniere (Ren mobilis).

Die Nieren sind große, bohnenförmige Blutdrüsen, die zu beiden Seiten des Rückgrates an der hinteren Bauchwand (Lendengegend) liegen und den Zweck haben, verbrauchte und schädliche Stoffe, Ablagerungsprodukte und überflüssiges Wasser auszuscheiden und durch den Harnapparat aus dem Körper zu entfernen. Diese Organe werden von einer zähen, sehnigen Haut, der Nierenkapsel, umschlossen und durch elastische Bänder an ihrem Standorte festgehalten. Tritt nun durch irgend eine Ursache Lockerung, Erschlaffung oder Zerreißung der Kapsel und der Nierenbänder ein, so daß die Nieren beweglich werden und ihre normale Lage mehr oder weniger verlassen, dann haben wir die heute unter den Frauen nicht selten vorkommende Nierenwanderung oder Wanderniere mit ihren beschwerlichen Begleit- und Folgezuständen. — Es können beide Nieren ihren Standort verlassen, doch trifft man das Leiden häufiger bei der rechten Niere, und zwar beobachtet man dasselbe am öftesten zwischen dem 20. und 50. Lebensjahre. Je nach dem Grade der Lockerung und Erschlaffung macht die bewegliche Niere verschiedene Reisen in der Bauchhöhle: sie kann unbedeutende Abweichungen von ihrer normalen Lage aufweisen, aber sie kann auch bis in die Leistengegend, in die Nähe des Nabels u. s. w. vordringen und dann die peinlichsten, ja lebensgefährliche Zustände hervorrufen, doch wird das Uebel selten ohne eingehende, sachkundige Untersuchung erkannt.

Die Ursachen der Wanderniere können sein: schwere, anstrengende Körperarbeiten, namentlich schweres Heben und Tragen, Druck, Stoß, Fall auf die Nierengegend, heftiges, andauerndes, mit Würgen verbundenes Erbrechen, schwere, vielfache oder abnorme Schwangerschaften, Geschwülste in der Nähe der Nieren,

unvermittelter Verlust des Nierenfettes bei krankhafter Abmagerung, allgemeine Schwäche und Erschlaffung der inneren Organe und als häufigste Veranlassung, als einziger Grund bei fast $\frac{2}{3}$ aller Fälle von Wanderniere — das Corset oder vielmehr das heillose Schnüren, die schweren Röcke mit einschneidendem, engen Bund, mit einem Worte: die thörichte Bekleidung.

Die Fälle, in denen die Wanderniere ihr Vorhandensein nicht durch Beschwerden anzeigt, sind sehr selten und dann auch leichteren Charakters; in der Regel melden sich als Symptome: Rücken- und Kreuzschmerzen, Kopfschmerzen, Uebelkeit, hochgradige, nervöse Gereiztheit u. s. w.; am schlimmsten fühlen sich solche Kranke in enger Kleidung oder bei lebhaften Bewegungen.

Bei der Behandlung bezw. Heilung muß vor Allem die Art und Ursache der Krankheit berücksichtigt werden; bei bedeutenderen Lageveränderungen ist Reposition nöthig, worauf dann die Nieren durch ein leichtes, nicht pressendes Band während der ersten Kurwochen in der natürlichen Lage erhalten werden. Bei allen Bewegungen beobachte die Kranke große Vorsicht und meide während des ersten Vierteljahres alle Turnübungen. — Das Hauptaugenmerk muß bei den Kneipp'schen Anwendungen bei Behandlung dieser Krankheit auf Kräftigung des gesammten Organismus und auf Abhärtung gerichtet werden, denn dadurch wird die nöthige Elasticität der einzelnen Organe zurückgewonnen.

Die Allgemeinvorschriften lauten: Recht kräftige, nahrhafte Kost, viel Aufenthalt in freier Luft in möglichst loser Kleidung, mäßige Bewegung mit Vermeidung aller Anstrengung, alles Hastigen und aller ungestümen Bewegungen.

Spezielle Kurvorschriften:

1. Monat.

Gw — H — Gw	3 Tage	G, wie oben, — H	1 Tag
4fT, kalt, 1 St. — Kn	3 „	O — Kn	1 „
O — S — Gw	2 „	G, wie oben, — H	1 „
G, kalt, in Essig und Wasser, 1 St. — H	1 Tag	O — Kn	1 „
O — Kn	1 „	R — S — Gw	2 Tage
G, wie oben, — H	1 „	Kw, kalt, ¼ St. — S	1 Tag
O — Kn	1 „	O — H	2 Tage
		G, wie oben, — R	2 „

1. Monat (Fortsetzung).

V — Kn 2 Tage H — O 3 „ G, wie oben, — S 2 „ Täglich 2—4 Min. Wg; fleißig barfußgehen.	Täglich 1 Tasse Thee von Schafgarbe, Johanniskraut und Kalmus.

2. Monat.

Gw — H — Kn den einen Tag, Leibbinde mit Tannreiser- und Eichenrindeabsud, 2 St., mit 2maligem Wechsel den anderen Tag 8 Tage R — S — Gw 3 „ G, mit Eichenrinde- u. Tannreiserabsud, 1 St. — H 3 „	O — S 3 Tage R — Brg — Gw 2 „ Ww, kalt, ¾ St. — O 2 „ O — Kn — H 3 „ Leibbinde, wie oben — S den einen, O — Kn — Gw den anderen Tag 6 „ Vb — Kn — Okw 1 Tag

Täglich 5—8 Min. Wg; soviel als möglich barfußgehen; Thee von Eichenrinde und Hirtentäschchen, täglich 1 Tasse in 3 Portionen.

Es folgt eine Pause von 14 Tagen bei täglich einer Gw; darauf Wiederholung der Anwendungen des 1. Monats, dann 8 Tage Pause und Wiederholung der Kurvorschriften des 2. Monats und täglich 10—15 Min. vorsichtig ausgeführte Turnübungen, sowie Uebungen am Exerciser; — 4 Wochen Pause und Wiederholung der ganzen Kur; schließlich folgen die im Zweiten Theile angeführten Abhärtungsübungen.

4. Krampfadern (Varices).

Damit der Mensch gesund sei, genügt es nicht, daß er gesundes Blut in richtiger Menge habe, der Lebensquell, das Blut, muß auch frisch und lebhaft, vollständig ungehemmt durch die Adern fließen. Nur durch normale, kräftige Circulation vermag sich das Blut fortwährend zu reinigen, zu erneuern, gesund zu erhalten. Wo sein Kreislauf Hindernisse findet, sich zu verlangsamen gezwungen wird, wo ihm gar durch Hemmnisse die Wanderung unmöglich gemacht wird, da tritt nicht allein bald Rückgang in der Verdauung und Ernährung, in der Leistungsfähigkeit des Organismus und im Allgemeinbefinden des Menschen ein, es erwachsen auch eine ganze Reihe mehr oder weniger schwerer *örtlicher* Leiden und Gebrechen, unter denen sicherlich die Erweiterung der Blutadern an den verschiedenen Körpertheilen, die *Krampfadern*, Krampfknoten, „Blutaderknoten", „Aderbeine",

„Kinderadern", und wie sie noch genannt werden, zu den schlimmsten und übelsten gerechnet werden müssen.

Viele, sehr viele Frauen kennen diese lästigen, oft so schmerzhaften Adergeschwülste, die sich dunkelblau, fast schwärzlich, nicht selten finger- und kinderarmdick an den Beinen hinaufziehen, namentlich über den Waden, im Kniebug und an den Schenkeln entlang, bis an die äußeren Geschlechtstheile hin und ganze Wülste, Verknotungen und Geflechte bilden, nur zu gut. — Die Krampfadern treten bei beiden Geschlechtern auf — ich habe in Wörishofen im Statistischen Bureau u. A. einen alten ungarischen Edelmann vernommen, der sicher das Denkwürdigste dieser Art von Krankheit geboten hat. Dieser Mann hatte, namentlich über der Brust und um das Schlüsselbein, stark kinderarmdicke, völlig schwarze Blutaderwülste, die bei jeder lebhaften Bewegung sich zum Zerspringen dehnten; — doch sind weitaus am häufigsten die Frauen von dem lästigen Zustande heimgesucht.

Sind stark entwickelte, bösartige Krampfadern vorhanden, dann können sie für die Behaftete zur wahren Lebensplage werden, und dies in erhöhtem Maße, wenn es ihr unmöglich ist, sich zu schonen. Es haben Frauen mit erweiterten Blutadern bei mir in Behandlung gestanden, die oft vor unerträglichen brennenden und stechenden Schmerzen weinten; am schlimmsten zeigen sich die Symptome kurz vor Eintritt der Menstruation, während der Schwangerschaft, bei anhaltendem Stehen u. s. w. Die Krampfadern können gefährlich werden, wenn ein Knoten aufbricht — in diesem Falle ist rasche Hilfe und Geistesgegenwart nöthig, damit die Kranke nicht verblute; aber selbst wenn die Bruchstelle auch gut verheilt wird, bilden sich früher oder später an dieser Stelle leicht Geschwüre und eiternde Wunden, und wir haben es dann mit den so häufig vorkommenden „offenen Füßen", den sogenannten „Kinderfüßen" zu thun, die Jahre und Jahrzehnte der armen Frau das Leben verbittern und keiner Behandlung gründlich weichen wollen. Die Behandlung solcher Aderfüße und offener Schäden ist freilich der Art, daß keine Heilung eintreten kann. Statt das alte, versessene, durch die verschiedensten schädlichen Ablagerungsstoffe verdorbene Blut auszuleiten, dem kranken Beine Luft und Freiheit zu gönnen, die Ausdünstung und Aus-

scheidung zu ermöglichen und den stockenden Blutlauf wieder anzuregen, wird das kranke Glied fest in Fatschen und Bandagen gewickelt, womöglich noch in einen völlig luftdichten Gummistrumpf gezwängt, oder man macht das arme Bein zur Ablagerungsstätte aller möglichen Salben und Pflaster, natürlich ohne jeden dauernden Erfolg; es mag ja für kurze Zeit scheinbar besser gehen, aber bleibende Besserung läßt sich durch solche Behandlung nimmer erzielen.

Die Ursachen dieses Uebels sind mannigfache, immer aber ist die unmittelbare Veranlassung: Hemmung des Blutlaufes. Solche Hemmungen treten selbstverständlich am häufigsten bei Personen ein, deren Beruf sie vorherrschend zum Stehen zwingt, wie Wäscherinnen, Köchinnen, Maschinenweberinnen u. dgl. Eine andere häufige Ursache ist der Druck der schwangeren Gebärmutter auf die Unterleibsgefäße, also stark erschwerter Blutlauf nach oben. Bei einer sehr großen Zahl von Frauen und Mädchen indeß müssen die Krampfadern direct auf die zu engen Strumpfbänder zurückgeführt werden. Eine Frau, die nach Vorschrift Bewegung macht, die sich lose und vernünftig kleidet und auch sonst eine streng geordnete Lebensweise führt, wird, selbst wenn sie wiederholt schwanger ist, nie mit Aderknoten, überhaupt nie mit Störungen der Blutcirculation zu thun haben.

Was die Behandlung bezw. Heilung betrifft, so ist vor Allem daran festzuhalten, daß leichtere und noch nicht völlig veraltete Krampfadern durch das Kneipp'sche Verfahren gründlich geheilt, daß dagegen sehr alte Knoten mit Verhärtungen oder außerordentlicher Erweiterung der Adern wohl durch lange, energische Kur bedeutend gebessert und reducirt, nie mehr aber spurlos beseitigt werden können. Das Letztere gilt namentlich für jene Fälle, wo die Venen- und Aderwände ihre Elasticität fast ganz verloren haben.

Allgemeine Vorschriften: Hinsichtlich der Diät gelten die wiederholt angeführten diätetischen Vorschriften; von großer Wichtigkeit ist der Aufenthalt im Freien, sei es, daß die Kranke kurze Spaziergänge macht, oder sei es, daß sie im Freien sitzend die Beine hochlagert. Die Turnübungen müssen nach der

ersten Kurwoche 3mal täglich abwechselnd am Exerciser und nach der im Zweiten Theile speziell angegebenen Art auf je ¼ Stunde vorgenommen werden. Alle Binden, Fatschen, Bandagen, Gummistrümpfe, Salben u. s. w. müssen ein für allemal weggelassen werden. Wenn die Kur im Sommer begonnen wird, gehe die Leidende so viel wie immer möglich mit vollständig bloßen Füßen, im Winter trage sie leichte (nicht wollene) Strümpfe und Sandalen; sie vermeide, so viel es ihr die Umstände erlauben, das Stehen und achte darauf, daß das kranke Bein täglich 1—2 Stunden erhöht zu liegen kommt.

Spezielle Kurvorschriften:

1. Monat.

Gw — Okw — H	3	Tage	
Gw — O — Bw, kalt, mit Essig und Wasser, ¼ St.	2	„	
Okw — Fd, 20 Min., mit Heubl., zuletzt H — O	1	Tag	
Gw — O — S	2	Tage	
Gw — O — Kn — H	3	„	
Kfd, 15 Min., mit Heubl., zuletzt Vb — R	1	Tag	
Gw — O — Ug	2	Tage	
Bw, warm, mit Heubl., ½ St., zuletzt Gw — O	2	Tage	
O — S	2	„	
Bw, kalt, mit Lehmwasser u. Essig, 2 St., mit 3maligem Wechsel, zuletzt O — H	6	„	
Kfd, 10 Min., und O — S — Gw	1	Tag	
O — S — H	2	Tage	
Vb — O — Kn	3	„	

Täglich 2—4 Min. Wg. Thee von Tausendguldenkraut, Johanniskraut und Kalmus täglich eine Tasse in 3 Portionen.

2. Monat.

Gw — O — H — Gw	4	Tage	
Gw — Bw, kalt, mit Lehmwasser und Essig, wie oben — O	6	„	
H — R — Okw	3	„	
Gw — Knw, kalt, in Salzwasser, ½ St. — O — Gw	2	„	
H — R — Kn	3	„	
Kfd, 10 Min., u. O — Bw, kalt, mit Eichenrindeabsud, 2 St., mit 3maligem Wechsel — Gw	1	Tag	
O — S — H	3	Tage	
O — Kn — Ad, 20 Min., und Gw	2	„	
H—R—Wasserknieen, 2 Min.	3	„	
O — Bw, mit Eichenrindeabsud, wie oben — Gw	3	„	

Täglich 6—8 Min. Wg. Thee von Wachholderbeeren und Zinnkraut täglich 1 Tasse in 3 Portionen. Darauf Wiederholung der Kur des 2. Monats und sodann 14 Tage Pause; noch einmal Wiederholung der Kur von rückwärts; alsdann 4 Wochen Pause bei täglich Gw und Wg.

Weiterhin bis nach erfolgter Heilung:

Wöchentlich 3 Gw — 3 H — 2mal Bw je 2 St. Das eine Mal mit Lehmwasser und Essig, das andere Mal mit Eichenrindeabsud; jeden Morgen O. Täglich Wg und so viel wie möglich barfußgehen. Thee von Erdbeerblättern, Thymian und Waldmeister täglich 1 Tasse.

Ist eine Krampfader geborsten, dann verfahre die Patientin auf folgende Weise: Sie lagere vor Allem das betreffende Bein sehr hoch, befreie dasselbe von allem Drückenden und Beengenden (z. B. Strumpfbändern) und drücke den Finger unterhalb der blutenden Stelle fest auf die Ader. Dann lasse sie sich ein Stückchen reine, fest zusammengerollte oder zusammengefaltete Leinwand richten, welche in reinen Zinnkrautabsud getaucht und durch eine Binde so auf die Wunde befestigt wird, daß das Blut nicht mehr durchdringen kann. Mit dem Umwickeln der Binde wird am besten bei den Zehen begonnen und bis über die Wunde hinaufgefahren.

5. Diarrhöe (Diarrhœa) und Ruhr (Dysenteria).

Unter Diarrhöe (Durchfall, Abweichen) versteht man abnorm häufige, meist wässerige, oft mit Schmerz verbundene Darmentleerung.

Die Ursachen dieser Krankheit sind so mannigfaltig, wie ihre Arten. Es kann Diarrhöe hervorgerufen werden durch Erkältung des Unterleibes und der Füße, durch den Genuß stark gährender, saurer, nicht gar gekochter oder zu kalter Speisen und Getränke, durch starke Abführmittel, durch Kothanhäufung im Darmkanal und durch Würmer. Diarrhöe tritt ferner auf als Begleit- bezw. Folgezustand von Magenkatarrh, Dyspepsie, Magenentzündung, Magen- und Darmgeschwüren und Magenkrebs, sowie von verschiedenen anderen Krankheiten; bei sehr sensitiven, nervösen Personen auch als Folge von Schreck, Aerger oder Aufregung. Andauernder Durchfall deutet meist auf ernstere Darmaffectionen, namentlich auf Darmkatarrh, hin. Die Excremente sind bei der Diarrhöe sehr verschieden: es kann, wie bei den meisten leichten, kurzen Durchfällen, einfach stark verdünnter oder wässeriger Abgang sein; es kann aber auch Schleim, Blut, Eiweiß und Eiter abgehen, und dann ist der Zustand nicht mehr ungefährlich.

Verbinden sich Magen- und Darmkatarrh und tritt zur Diarrhöe noch Erbrechen hinzu, dann spricht man von Brechdurchfall, Brechruhr oder leichter Ruhr.

Die Heilung richtet sich nach dem Grade der Krankheit. Frische Erkältungsdiarrhöe wird in der Regel bei richtigem Vorgehen in ganz kurzer Zeit behoben; Durchfälle infolge katarrhalischer Zustände, chronische Diarrhöen, bedürfen zu ihrer völligen Heilung einer längeren Kur.

Die Allgemeinvorschriften lauten: Völlig reizlose, von allen gährenden und sauren Nährmitteln freie Diät, viel Schleim-, Hafer- oder auch gebrannte Mehlsuppen, Malzkaffee, öfters 5 oder 6 Eßlöffel echten Rothweines, der mit Heidelbeeren gekocht wurde, wiederholt einen Schluck reinen Wassers, zweimal täglich 1 Theelöffel reines Olivenöl; Fleischspeisen, Salate, Kohlarten, Rüben u. s. w. sind zu vermeiden, auch soll die strengste Mäßigkeit beobachtet werden.

Spezielle Kurvorschriften:

a) bei acuter Diarrhöe.

1. Tag: 4fT auf den Unterleib heiß, mit Heubl. 30 Min., dann wieder erneuern für weitere 30 Min. — Gw — Std mit Kamille 15 Min. und sofort darauf H — Gw — kurzes Klystier mit Wasser von 26° R. (90° F.).
2. Tag: Gw — 4fT, kalt, ¾ St. — Sb von Minzeabsud, 28° R (95° F.), 10 Min. — Gw — kühles Klystier, wie oben.
3. Tag: Gw — H — Std 10 Min., wie oben, und Gw — 4fT, heiß, mit Heubl. ¾ St. — kurzes Klystier von Minzeabsud, 26° R. (90° F.).
4. Tag: Gw — O — Gw — H — Klystier von Minzeabsud, wie oben.
5. Tag: Gw — 4fT, kalt, ½ St. — Sb, wie oben, und sofort darauf Gw — kurzes Klystier mit Wasser.

Wenn nöthig Wiederholung der Kur. Die einzelnen Anwendungen werden gleichmäßig auf den Tag vertheilt.

b) bei chronischer oder katarrhalischer Diarrhöe.

1. Woche:

Gw — 4fT, warm, von Heubl. 1 St. — H	3 Tage
Gw — O — Kn — Gw	2 „
Std 10 Min. mit Minzeabsud, nachher H — O — Gw	2 „

Täglich 1 Min. Wg. Stündlich 2 oder 3 Eßlöffel Rothwein, in welchem Heidelbeeren und Hirtentäschchen abgekocht sind.

2., 3. und 4. Woche:

Okw — Kn — Sb von Eichenrindeabsud, 26° R. (90° F.), 15 Min.	3 Tage	4fT, warm, mit Heubl. — H — Gw	2 Tage
Gw — H — 4fT, kalt, ½ St.	2 „	O — Gw — H	2 „
O — H — Gw	2 „	Std, wie oben, und H — S — O	1 Tag
Kn — Gw — Std mit Minzeabsud 10 Min. und H	1 Tag	O — H — Kn	3 Tage
O — S — Gw	2 Tage	4fT, warm, mit Heubl. 1 St. — Gw	3 „

Tägl. Wg 1 oder 2 Min. und tägl. kurzes Klystier mit Wasser von 22° R. (81° F.); tägl. 1 Tasse Thee von Hirtentäschchen, Tormentill und Fenchel. Diese Kur wird bis zur völligen Heilung wiederholt.

Ruhr oder Dysenterie ist eine Krankheit mit meist diphtherischem und katarrhalischem Charakter und tritt fast immer, besonders im Frühjahr und Herbst, epidemisch auf; wenn sie sehr ausgebildet erscheint, wird sie für Kinder lebensgefährlich, für Erwachsene aber mindestens in hohem Grade lästig.

Die Veranlassung zur Ruhr wird in den meisten Fällen durch Ernährungsfehler gegeben, wie z. B. durch Genuß unreifen Obstes (namentlich bei Kindern) und schlechten Trinkwassers; ferner durch schroffen und plötzlichen Temperatur- und Witterungswechsel, durch typhöse Erkrankungen, Kindbettfieber, Erkältungen aller Art u. s. w. Je nach der Art und dem Grade der Schleimhauterkrankung und der Entleerung spricht man von einer weißen Ruhr (Schleim- und Eiterabgang) und einer rothen Ruhr (Blutabgang). Die schwerste Form ist die sogenannte brandige Ruhr, die sich nach außen durch Abgang verwester, penetrant riechender Massen aus geronnenem Blute und Schleimhautfetzen charakterisirt. Die Ruhr ist ansteckend, daher bei Behandlung Ruhrkranker große Reinlichkeit und Vorsicht nothwendig ist. Die Excremente sollen nicht in den Abort geleert, sondern verbrannt oder vergraben, die von den Kranken benützten Gegenstände nicht anderweitig verwendet werden.

Die gewöhnlichen Symptome der Ruhr sind: Starke, krampfartige Schmerzen im Unterleib (Kolik), häufiger und meist sehr schmerzvoller Stuhldrang und zahlreiche Entleerungen, oft auch peinlicher Stuhlzwang und brennende Schmerzen im After, Gefühl des Vollseins im Unterleibe, Fieber, hochgradige Schwäche.

In schweren Fällen zeigen sich selbst Krampfzustände, Erkalten der Haut, kalter Schweiß, auffallende Veränderung der Gesichtszüge (ähnlich wie bei der Cholera), gänzlicher Kräfteverfall. Selbstverständlich stellen sich diese schweren Symptome nur allgemach mit dem Fortschreiten des Uebels, also dann ein, wenn der Krankheit nicht schon im Beginne Halt geboten wird.

Die Behandlung Ruhrkranker nach Kneipp'schem Systeme ist eine durchaus zielbewußte und sichere und führt zu baldiger Genesung.

Die Allgemeinvorschriften lauten: Völlig reizlose Diät mit Vermeidung aller starken Säuren, aller schweren und gährenden Nahrungsmittel, aller Gewürze. Vorzüglich geeignet sind: Kraftsuppe und Schleimbrühe, Suppe von Schrotbrot, Hafer, Gerste, Reis, Sago, Tapioka u. s. w., leichter Malzkaffee, Kleientrank, Spitzwegerich- und Lattichgemüse, geschabtes Fleisch in kleinen Portionen. Süßmilch und Obst sollen vermieden werden, doch wirkt der löffelweise Genuß fertiger Sauer- oder Dickmilch beruhigend. Reines Quellwasser, in kleinen Mengen getrunken, ist gleichfalls empfehlenswerth. Die Kranke soll reichlich frische Luft genießen, sie werde peinlich rein gehalten und empfange öfters die Wohlthat frischer Bettwäsche.

Spezielle Kurvorschriften:

Gw — 4fT auf den Unterleib, sehr heiß, von Heubl. u. Schafgarbe, 1½ St., mit 3maligem Wechsel; wenn Füße kalt, zugleich heiße Fußwickel — Gw — Klystier von Wasser, 26° R. (90° F.)	2 Tage
Gw — 4fT, wie oben, und sodann H — Sb mit Kamilleabsud, 28° R. (95° F.), 15 Min. — Gw — 4fT, wie oben — Klystier mit gut filtrirtem Minze- und Kamilleabsud, 26° R. (90° F.)	3 „
Gw — O — Gw — 4fT, lauwarm, 1 St. — Okw — H, 3 Secunden — Klystier, wie oben	2 „
Kw, heiß, mit Heubl., 1 St., und Gw — Sb von Minze und Schafgarbe, 26° R. (90° F.) — Gw	2 „
O — Gw — 4fT, kalt, ½ St. — Gw	2 „
Vb, in Absud von Minze und Lavendel mit Zusatz von Lavendelspiritus, 29° R. (98° F.), 15 Min. — Gw — Rückenwaschung	1 Tag

Vom 4.—8. Tage stündlich 3 Eßlöffel guten Rothweines, in dem Hirtentäschchen gekocht wurde; vom 9.—12. Tage stündlich 2 Eßlöffel Thee von Schafgarbe, Tormentill und Ringelblume. Wenn nöthig, Wiederholung der Kur.

6. Leibesverstopfung (Constipatio).

Die Leibesverstopfung, Constipation oder Hartleibigkeit ist ein bei beiden Geschlechtern stark verbreitetes, ganz besonders häufig aber bei Frauen auftretendes Leiden. In vielen Fällen ist dasselbe eine Complication verschiedener zusammenwirkender Zustände, vielfach Begleitzustand eines organischen Leidens, am häufigsten jedoch eine natürliche Folge unrichtiger, ungeordneter und unnatürlicher Lebensweise. Die moderne Ernährungs- und allgemeine Lebensmanier züchtet ja Verdauungsstörungen und Unregelmäßigkeiten des Blutlauf- und des Darmsystems fast systematisch. Hinsichtlich der letzten Ursachen von Hartleibigkeit kann man demnach von einer symptomatischen, durch Krankheit bedingten und von einer erworbenen, d. h. von einer auf verkehrter Lebensweise basirenden, sprechen; welche Ursache aber auch vorliegen mag — immer ist die Constipation ein Leiden ernster Natur, ganz besonders dann, wenn es bereits chronisch geworden und hochgradig vorhanden ist, und kann darum auch nicht ernst genug aufgefaßt werden.

Wie andauernde Verstopfung aber oft Symptom und Folge von Krankheiten sein kann, so wird sie auch selbst wieder die Ursache und Veranlassung anderer, oft schwerer Leiden und Schäden, wie z. B. von Mutter-, Darm- und Leberkrankheiten, Schlaflosigkeit, Melancholie, Herzklopfen, Fehlgeburten, Brüchen u. s. w.

So viele Frauen leiden an diesem Uebel sozusagen ihr Lebenlang, ohne je ernstlich an radicale Abhilfe und Heilung zu denken; sie sehen nicht ein und wollen nicht begreifen, daß das Leiden, weil meist im ganzen Organismus wurzelnd, auch von Grund aus behoben werden muß; man will vorerst nur Erleichterung, augenblicklichen Erfolg, und da werden denn Pillen, Pulver, Thee und Tränklein in Menge verschluckt — die Zeitungen und Anzeigeblätter sind ja voll von Anzeigen solcher Schundpräparate. Man merkt momentan Erleichterung — kommt die Noth wieder, so greift man eben neuerdings zum Gewaltmittel, und so kommt es dann stetig und unabwendbar, daß der ganze Organismus infolge der beständigen Reizungen und der daraus hervorgehenden Extreme: gewaltsame, erzwungene

Entleerung, Diarrhöe und — folgende Erschlaffung der Därme, also erhöhte Verstopfung, aufs Schwerste geschädigt wird; das Leiden aber, die Hartleibigkeit, wird stündlich schlimmer, stündlich auch hartnäckiger gegenüber allen Schutz- und Trutzmitteln. Das ist nicht der Weg zur Heilung, liebe Leserinnen, so vorgehen heißt zum ersten Leiden ein Dutzend neue „kuriren", heißt für einen zweifelhaften Augenblickserfolg die Hoffnung auf dauernde Genesung aufs Spiel setzen — wahrlich eine traurige Oeconomie!

Die Ursachen der chronischen Verstopfung sind, wie schon wiederholt gesagt, zunächst die Generalfehler, die in Ernährung und Lebensweise gemacht werden: Hitzige, reizende Speisen in Ueberfülle oder schlecht gekaut und rasch verschlungen; Gewohnheitsgenuß von Spirituosen und sonstigen Reizmitteln (schwere Weine, starker Kaffee), vieles Sitzen, überhaupt mangelnde regelmäßige Bewegung, Gebrauch starker Abführmittel, Medizinen, große Trockenheit der Darmwände (häufig eine Folge von Abführmitteln oder von Darmkatarrh), ferner träge Functionsthätigkeit des Verdauungs- und Darmsystems infolge allgemeiner Erschlaffung. — Weiterhin sind als Ursachen ausgesprochen symptomatischer Verstopfung zu nennen: Eine ganze Reihe von Mutterleiden, wie Gebärmutterknickung nach rückwärts (Retroflexio uteri), Gebärmutterneigung nach rückwärts (Retroversio uteri), Vergrößerung der Gebärmutter durch chronischen Katarrh oder Geschwüre u. s. w., Darmleiden, wie Darmverengung, Darmschwund, Hämorrhoiden, gewisse Leberkrankheiten u. dergl.

Je nach dem Vorhandensein der einen oder anderen dieser Ursachen richten sich dann auch vorherrschend die mitunter furchtbar peinlichen, oft unausstehlichen subjectiven Symptome, als da sind: Starker Druck im Unterleib, das Gefühl von Voll- und Gespanntsein, Athemnoth, Schwindel, Kopfschmerz, Magenbrennen und Aufstoßen, Appetitlosigkeit, allgemeine Unlust, große Gereiztheit; bei veranlassenden Uterusleiden meist auch empfindliches Kreuzweh, Schmerzen (Krampf- und Kolikzustände) im Uterus, Weißfluß, Brennen und Jucken im äußersten Mastdarm und After, schmerzhafte, meist steinharte, oft unter Schwindel, Angstschweiß und Ohn-

machtsanwandlung vor sich gehende Entleerung u. s. w. Ist die Krankheit einmal habituell geworden und treten ausgesprochene Hämorrhoidalbeschwerden dazu, dann leiden die Kranken häufig unter hochgradiger Verstörung des Gemüthes, tiefer Melancholie und völligem Lebensekel.

Wie schon oben gesagt, liegt die Erklärung für die so seltene radikale Heilung dieser Krankheit in der Art der Behandlung. Statt die Ursachen chronischer Hartleibigkeit festzustellen und vor Allem diese zu beheben, führt man ausschließlich die so bequeme symptomatische Behandlung ins Feld, d. h., man sucht durch Abführmittel gewaltsamster Natur von Fall zu Fall Abhilfe zu schaffen. Neben den oben beschriebenen traurigen Folgen dieser Kurweise ist dabei der regelmäßige, von Kranken freilich selten controllirte Abgang von Schleim, Eiweiß und Blut zu beklagen. Ich habe mich von derartigen Verlusten wiederholt beim Gebrauch von Schweizerpillen, einiger starken Wässer (wie Franzenswasser u. dgl.), Seifenklystieren, Stuhlzäpfchen u. dgl. überzeugen können.

Wo dauernde, harmlose, natürliche Heilung von chronischer Verstopfung eintreten soll, da heißt es wieder: ex radice! Von Grund aus muß das Uebel beseitigt, an der Wurzel muß es gefaßt werden — also, wo erwiesenermaßen abnorme Lagerungen der Gebärmutter dem Vorwärtsschieben oder dem Austritte des Darminhaltes hindernd im Wege stehen, da müssen zu allererst diese Leiden behoben, wo die Lebensweise als Veranlassung erkannt wird, da muß diese selbstverständlich geändert werden u. s. w. Für alle Fälle aber gilt: Zur sofortigen Abhilfe und während der Kur dürfen nur absolut unschädliche Hilfsmittel in Anwendung kommen, und ich nenne als solche: kurze, vorsichtig angewendete Klystiere von kühlem Wasser oder Wasser mit Olivenöl, Thee aus Dornschlehblüthen oder Compot aus Dornschlehen (Beeren) u. s. w.

Allgemeine Kurvorschriften:

Sehr reizlose, 3—4 Wochen lang am besten vegetarische Diät mit Bevorzugung von Spinat, Rhabarber, Gelb- und Rothrüben, Lattich, Sauerampfer, Kresse, Brennessel, Salate u. s. w.; ferner Früchte, frisch, gekocht und getrocknet, Schrotbrot, Reis,

Sago, Buchweizen u. dgl. Sauer- und Buttermilch, Topfenkäse. Dazu kommen stündlich — mit großer Gewissenhaftigkeit genommen! — 1 oder 2 Löffel frisches Wasser während des Tages und die Vermeidung von Bier und Wein. Das Wassertrinken in großen Mengen hat keinen Erfolg und darum auch keinen Werth bei Behandlung chronischer Verstopfung. „Es ist da," sagt Altmeister Kneipp, „wie beim Platzregen; er stürzt nieder, schwemmt das obere Erdreich weg, macht großen Spektakel — aber nützen thut er nichts, das durstige Land hat keinen Nutzen von ihm, er weicht nicht durch und dringt nicht ein — anders beim Landregen, der gleichmäßig und regelmäßig kommt." Einen weiteren wesentlichen Theil der Kur bilden die consequent durchgeführten täglichen Spaziergänge und — Turnübungen. Da indeß bei hartnäckiger, lang andauernder Stuhlverhaltung selten schon in den allerersten Wochen durchschlagender Erfolg erzielt wird, so empfehle ich zu Beginn der Kur (1. Tag) 1 oder 2 Tassen Thee vom schwächeren Wühlhuber, vorausgesetzt, die Frau sei nicht schwanger und leide nicht an Blutungen. Weiterhin folgen dann eine Woche lang täglich ein Klystier, wie früher schon bemerkt, und nach innen ein Kaffeelöffel reines Olivenöl; hält die Hartleibigkeit nach Weglassung des Klystieres in der zweiten Woche noch an, dann wird jeden 2. oder 3. Tag noch ein solches genommen.

Spezielle Kurvorschriften:

1. Monat.

Jeden Morgen Gw vom Bett aus, jeden Nachmittag 1—5 Stunden barfußgehen, allabendlich Wg 2—8 Minuten. Hauptanwendungen sind:

O — R — H	3 Tage	Sitzen auf 4fT, das in möglichst kaltes Wasser getaucht worden, 8 Min. — O	4 Tage
Kn — R — Ww	3 „		
Kw, kalt, 1 St. — R	2 „		
O — H	3 „		
Ua, kalt, ¼ St. — Kn	3 „	O — S	4 „
H — S	2 „	R — Kn — H	4 „
R — Ug	2 „		

Tägl. 1 Tasse Thee von Dornschlehblüthen und Wermuth.

2. Monat.

Gw — Barfußgehen und Wassergehen wie im ersten Monat. Hauptanwendungen:

O — Kn — sitzen auf 4fT, wie oben, 8 Min.	4	Tage	
R — H — Ww, kalt, 1¼ St.	4	„	
Ua — Oa, kalt, 1 St. — Ug	3	„	
O — V	4	„	
Sb 24° R. (86° F.), 10 Min. — O	3	„	
O — S	2	Tage	
R — G, kalt, 1 St.	2	„	
Sitzen auf 4fT, 8 Minuten — O	2	„	
R — H — Kn	4	„	
H — Wg	2	„	

Thee, wie im 1. Monat.

Zweimalige Wiederholung der Kur, das eine Mal rückwärts, das andere Mal von der 1. Woche an. Weiterhin die Abhärtungsübungen s. im Zweiten Theile.

7. Fettsucht (Oboesitas, Adipositas).

Die abnorme Fettablagerung am ganzen Körper, namentlich im gesammten Unterhautgewebe (Zellgewebe) des Unterleibes nennt man Fettsucht, auch Fettleibigkeit. Die Fettsucht ist eine Krankheit, die sich ganz besonders bei Frauen häufig zeigt. Im Allgemeinen tritt die Fettleibigkeit erst nach vollendetem Klimacterium auf und kann dann verschiedene Grade haben. Das ausgeprägteste, höchstgradige Stadium wird Lipomatosis universalis genannt, und man hat es in diesem Falle mit allgemeiner Verfettung zu thun, die sich auch an solchen Stellen zeigt, wo sonst naturgemäß wenig Fett vorhanden zu sein pflegt. Hochgradige Fettsucht bewirkt meist starke Deformation des Körpers, insbesondere des Unterleibes, sowie der weiblichen Taille und Brust.

Das Vorhandensein von abnormer Wohlbeleibtheit, also von Fettsucht, wird aus dem Zahlenverhältniß von Körpergröße und Körpergewicht erkannt. Bei mittelgroßen, normal gebauten Frauen gilt ein Körpergewicht von mehr als 160—165 Pfund für abnorm. Das sind aber nur relative Zahlen; es kann der Bau und die Constitution einer Frau ein Gewicht von 180 und 190 Pfund bedingen. Thatsächlich wissen wir auch aus der Cultur- und Allgemeingeschichte, daß unsere Vorfahrinnen, die Germanenweiber, und auch die Frauen des Mittelalters viel markiger, kraftvoller und größer gebaut waren. Unsere Rasse geht auffallend zurück, es erhellt dies frappant aus der Statistik der Körpergewichtszahlen. Es gibt ferner sehr viele Frauen, die sich für fett bezw. corpulent halten, ohne es zu sein; die Begriffe von Taillenweite, Hüften- und Büstenentwicke-

lung sind oft so irrige, so ganz von Vorurtheil und Mode abhängige, daß sich beispielsweise Frauen von stattlicher Größe mit 68—77 cm. (27—30 Zoll) Taillenweite für abnorm fett halten und Alles in Bewegung setzen, sich schlanker zu gestalten. Daß nur ein gut gebautes, kraftvoll entwickeltes Weib mit voller Büste, kräftigem Hüftenansatze und gerundetem Halse vor dem Naturkundigen und Aesthetiker für wirklich schön gelten kann, das scheinen die Wenigsten zu wissen und zu glauben. Gleicherweise kann die Wohlbeleibtheit, die sich bei vielen Frauen nach dem „Wechsel" einzustellen pflegt, sofern sie nicht ausartet, keineswegs für unschön gelten und hat nichts mit Fettsucht zu thun. Normaler Fettansatz beim weiblichen Geschlechte, reichlicher als beim Manne, liegt im Bildungsplane der Natur; das Fett verleiht die edle Rundung der weiblichen Formen, gewährt bedeutenden Schutz gegen Kälte und bildet zugleich eine Art Reservefond von überschüssigen Nahrungsstoffen. Nicht von dieser Fettablagerung also soll hier die Rede sein, sondern von jener Fettleibigkeit oder Fettsucht, die, wenn hochgradig vorhanden, eine Todfeindin nicht nur der Schönheit, sondern auch der Gesundheit ist, und die zugleich ein Heer von peinigenden Begleitzuständen mit sich führt, welche dem unglücklichen Opfer das Leben verbittern. Wie sehr verunstaltet z. B. hochgradige Fettsucht, wie sehr verwischt sie Schönheit und Grazie! Die plumpen, unbehilflichen Gestalten, die sie bildet, sind oft kaum mehr zu erkennen im Vergleich zu ihrer früheren Erscheinung. Dazu kommt die Erschwerung der Bewegungen, die traurige Rolle, die solche Kranke spielen müssen, der lieblose Spott, der häufig aus dieser erwächst.

Aber selbst lebensgefährlich kann die Fettsucht in ihrem höheren Grade werden, dann nämlich, wenn die Fettablagerung sich nicht mehr auf die Unterhaut, also auf die Nähe der Körperoberfläche, beschränkt, sondern die edleren inneren Theile, wie Eingeweide (Fettbauch), Herz (Herzverfettung) und Blutadern, als Absatzgebiet wählt; Neigung zu Nabel- und Leistenbrüchen, zu Herz- und Gehirnschlag sind in diesem Falle gewöhnliche Folgen; dazu treten als weitere lästige Symptome: Athemnoth, meist infolge des durch den fettgefüllten Unterleib heraufgedrängten Zwerchfelles, Herzklopfen, Beängstigungen, Schwindel, Kopfweh, leichtes Ermüden, lebhafte Schweißbildung,

mühselige Schwangerschaften, schwierige, meist langwierige Entbindungen, infolge der herrschenden Blutarmuth Unfähigkeit zu säugen, stark gestörte Verdauung, Herabstimmung des gesammten Stoffwechsels.

Die Ursachen der Fettsucht sind mannigfache, eine nicht eben seltene ist die Ererbung der Disposition zu derselben — die erbliche Belastung; fast regelmäßig werden die Nachkommen fettleibiger Eltern gleichfalls vom Fluche der Fettsucht betroffen. Häufiger ist indeß die erworbene Fettleibigkeit, und diese wird hervorgerufen durch gewohnheitsmäßige, überreiche, namentlich fette Ernährung bei gleichzeitig mangelnder Thätigkeit oder Mangel jeglicher Arbeit, durch gewohnheitsmäßigen Alkoholgenuß, durch häufige Warmbäder, durch abnormen, falschen Stoffwechsel, d. h. gestörte Ernährung, und durch herabgesetzten, flauen Athmungs- und Verbrennungsproceß.

Die ausgesprochene Fettsucht ist eine durchaus nicht gefahrlose Krankheit bezw. ein ernstes Krankheitssymptom, das mit aller Energie bekämpft werden muß.

Die verschiedenen Systeme und Methoden, die zur Entfernung überflüssigen Fettes und zur Verhütung desselben, also zur Heilung der Fettsucht aufgestellt worden sind, bilden bereits eine eigene Literatur. Die bekanntesten dieser Methoden sind: die des englischen Arztes und Gelehrten Dr. Harvey, der den bekannten Banting von seinen Fettmassen befreite (Bantingsystem), die von Pettenkofer, Ebstein und Oertel, nach dessen Kurweise Dr. Schwenninger den stark an Fettsucht leidenden Bismarck entlastete.

Alle diese Methoden betonen als Hauptmoment bedeutende Herabsetzung der Nahrungszufuhr und Entziehung gewisser Nährmittel im Besonderen. So schreibt das Bantingsystem neben mäßiger Ernährung den möglichsten Ausschluß von Butter und anderen Fetten, von Milch, Kartoffeln, Bier, Zucker und Brot vor. — Ebstein verlangt umgekehrt relativ reichliche Zufuhr von Fettstoffen und schwarzem Thee, verbietet aber gleichfalls alle zuckerhaltigen Nährstoffe. — Die namentlich gegegenwärtig stark in Mode stehende Oertel'sche Behandlungsweise beschränkt ebenfalls das Maß der Nahrungsmittel, verbietet

Fette und gestattet dagegen Kohlenhydrate (Zucker, Milch, Kartoffeln, Brot u. s. w.) Das zweite Hauptmoment dieses Verfahrens aber bildet der Ausschluß bezw. die größtmögliche Beschränkung der Flüssigkeitsaufnahme und die Anbahnung erhöhter Flüssigkeitsausscheidung aus dem Körper, was durch verstärkte Lungen- und Hautthätigkeit (herbeigeführt durch Arbeit, Bergsteigen, Dauerlauf, häufige Dampfbäder u. s. w.) erzielt werden soll.

Man hat viel von den Erfolgen all dieser Systeme gehört, viel auch von Fällen, in welchen die Kur vollkommen resultatlos geblieben; wie dem nun auch sei, Eines ist sicher: all diese Methoden forciren die Kur sehr stark, stellen an den bei Fettleibigkeit ohnehin geschwächten, blutarmen Organismus zu strenge Anforderungen, gehen zu unvermittelt vor, berücksichtigen im Allgemeinen zu wenig die Individualität und haben durchwegs mehr oder weniger unangenehme und gefährliche Begleitzustände. — So lehrt die Erfahrung, daß sich bei stricter Durchführung des Banting'schen Systems häufig Beschwerden, wie Schwindel, Kopfweh, Herzklopfen, gestörter Schlaf oder Schlaflosigkeit, nervöse Erregbarkeit und ernste Verdauungsstörungen, einstellen. — Ueber Verdauungsbeschwerden jeder Art klagen auch die nach Ebstein behandelten Patienten. — Die Oertel'sche Methode stellt hinsichtlich des Diätzettels keine strengen Anforderungen, wird aber so Manchen durch die forcirte körperliche Anstrengung, namentlich durch das rücksichtslos und wahllos verlangte andauernde Bergsteigen nicht selten lebensgefährlich.

Merkwürdig genug muthet, mit den genannten Systemen verglichen, die Kneipp'sche Entfettungsmanier an. Streng genommen gibt es da kein Hungerleiden und keine besonderen Diätvorschriften; „nit wenig esse, und guat," lautet Kneipp's viel bekritteltes und viel verdammtes Schlagwort in dieser Beziehung.

Selbst die meist schon mit allen Entfettungskuren vergeblich tractirten „Hypothekler" (Fettleibige), die mit ihrer letzten Hoffnung zu Kneipp kommen, schütteln bedenklich die Köpfe, so trostreich dieser Spruch auch klingt. Mit Unrecht! Kneipp kümmert sich nach seiner Art wenig um die gelehrten Spitzfindigkeiten und möglichen Krankheitstheorien der Medizin. „Es ist einmal überflüssiges Fett da,

entweder s'ist mit der Fütterung (Ernährung) it richtig, man hat zu gut und zu viel g'essen, was aber der Leib it braucht, legt er auf „Hypothek" (Fettablagerung) an, oder s'fehlt an der inneren Maschine, die Verdauungs- und Ernährungsvorgänge (Stoffwechsel) sind falsch; der Mensch ist wohl dick und voll, hat aber kei Blut und kei Kraft; — für beide Uebelständ haben wir aber s'Wasser." — Ja, das Wasser, die Kneippkur — wahrhaftig, eine angenehmere, sicherere und zugleich einfachere Entfettungsmethode gibt es nicht! Die Kneippkur in all ihren Formen und Applicationen regt die wichtigsten Functionen: Verdauung, Athmung und Hautthätigkeit, aufs Lebhafteste an; die starke, fortgesetzte Zufuhr von Sauerstoff durch Tiefathmen und Aufenthalt im Freien, durch die Güsse und Bäder in Verbindung mit allseitiger kräftiger Bewegung bedingt zunächst einen lebhaften Verbrennungsprozeß, dieser aber erhöht naturgemäß Appetit und Ausscheidung. Die Güsse und Bäder, vorab der Blitzguß, bewirken in Kurzem flotten, geregelten Blutlauf, die abgenützten Stoffe (Schlacken) werden allerorts ausgetrieben, und dem letzten Rest schmarotzender Nachzügler bereiten die Dämpfe und Wickel ein Ende. Die Kneippkur gibt keinen Pardon, „bis Alles sauber ist." Dieser also gehobene gesunde und lebhafte Stoffwechsel aber räumt nicht nur mit jeder ungehörigen Ablagerung auf, er gestattet auch keinen Neuansatz, überflüssiges Fett kommt gar nicht zum „Niedersitzen".

Die Herstellung eines normalen, kräftigen, ja lebhaften Stoffwechsels — das ist das ganze Geheimniß der erfolgreichen Kneipp'schen Entfettungskur. Ueberflüssige Fettmassen müssen, gleichwie andere Schmarotzer und verderbliche Ablagerungsproducte als Feinde der Gesundheit betrachtet und demgemäß behandelt, d. h., vom widerstandsfähig gemachten Organismus selbstthätig besiegt und abgestoßen werden.

Die Allgemeinvorschriften lauten:

Mäßigkeit (nicht Abstinenz) im Essen und Trinken, insbesondere Vermeidung übermäßig fetter Speisen und aller Spirituosen, namentlich des Bieres. Zu bevorzugen sind: Gemüse, wie Spinat, Meerettig, Salate, besonders Kresse, Sauerampfer, Rhabarber, junge Brennnesseln u. s. w.; Früchte, wie Hagebuttencompot, Heidelbeeren, Aepfel, frisch, trocken und gekocht; als Getränke sind echter, alter

Apfel- und Honigwein vorzüglich. Milch sollte vorherrschend als Sauermilch, Buttermilch und Topfenkäse genossen werden. Außer vor den Mahlzeiten, soll am besten gar nicht getrunken werden; im Uebrigen kann die gewöhnliche Kneipp'sche Kost zur Geltung kommen. Wo nicht ungewöhnliche, geistige Anstrengung vorhanden ist, soll der Schlaf nicht über 7 Stunden ausgedehnt werden, der Mittagsschlaf aber muß ganz wegfallen. — Das Tragen von Sandalen statt jeder anderen Fußbekleidung, ein täglicher Spaziergang von mindestens 1 Stunde, sowie häufiges Tiefathmen sind weitere Bedingungen zur Entfettung.

Spezielle Kurvorschriften:

1. und 2. Woche:

Gw (vom Bett aus) — O — S	3 Tage	Gw — V — O	2 Tage
Gw — Brg	2 „	Hhd, heiß, 1 St. u. Vb — Kn	1 Tag
Kw, kalt, 1 St. — H — V	1 Tag	O — H — Kn	2 Tage
Gw — R — Brg	2 Tage		
Gw — Ua u. Oa, kalt, 1 St. — S	1 Tag		

Tägl. 3mal je 10 Min. turnen: morgens die allgemeinen Uebungen (s. im Zweiten Theile), mittags und abends jongliren; tägl. 4—6 Min. Wg, soviel wie möglich barfußgehen. Tägl. 1 Tasse Thee von Tausendguldenkraut, Johanniskraut und Bitterklee.

3.—8. Woche.

Gw — O — H	3 Tage	Gw — V — Fd, 20 Min., und S	2 Tage
Okw — R — S	3 „	O — H — Gw	2 „
Kfd, 15 Min., u. Gw — H	1 Tag	R — Kn — Gw	4 „
Gw — O — Kn	3 Tage	Kw, kalt, 1 St. — S — Gw	1 Tag
O — Leibbinde, mit Eichenrindeabsud, 2 St., mit Wechsel nach 1 St.	1 Tag	R — H	4 Tage
H — Sw	3 Tage		
O — H	2 „		
R — Brg — H	3 „		
O — Vb — Sw	3 „		
G, heiß, mit Heubl., ¾ St. — H — O	4 „		
O — H — Gw	3 „		

Täglich 3mal je 15 Min. turnen: morgens die allgemeinen Uebungen (s. im Zweiten Theile), mittags und abends jongliren. Täglich 4—6 Min. Wg, 1—4 St. barfußgehen. Täglich 1 Tasse Thee von Ampfer, Wachholderbeeren und Enzian.

9.—17. Woche.

V — H — Rückenwaschung	4 Tage	Ag — Kn — Gw	3 Tage
O — S — Gw	6 „	Shd, kalt, 1 St. — O	3 „
O — H — Kn	6 „	R — Ug — H	5 „

9. bis 17. Woche (Fortsetzung).

Brg — S — H	4 Tage	Kw, kalt, 1 St. — H — O	1 Tag
Kfd, 10 Min., u. Gw — S	1 Tag	Vb — R — Kn	2 Tage
Leibbinde, mit Tannreiserabsud, kalt, 2 St., nach 1 St. Wechsel — V	3 Tage	4fT, kalt, 1 St., mit Essig u. Wasser — H	4 „
O — S — H	3 „	O — S — Gw	4 „
O — H — Kn	4 „		
Nhd, heiß, mit Tannreiserabsud, 1 St., und Gw — Kn	1 Tag		
O — S — H	4 Tage		
Fd, 10 Min., und H — O	1 Tag		
H — R — Gw	4 Tage		

Täglich 3mal je 30 Min. turnen: morgens und abends jongliren, mittags Uebung am Exerciser. Täglich 6—8 Min. Wg, so viel als möglich barfußgehen. Thee von Attich, Dornschlehblüthen und Rosmarin, täglich 1 Tasse in 3 Portionen.

Es folgen 14 Tage Pause bei täglich 1mal Gw, Wg und barfußgehen; die Turnübungen werden fortgesetzt, darauf Wiederholung der ganzen Kur; alsdann wieder 14 Tage Pause, wie oben, und weiterhin die im Zweiten Theile angeführten Abhärtungsübungen unter Beibehaltung des Turnens (täglich 3mal je 20 Min.)

Wenn diese Entfettungskur strict und consequent durchgeführt wird, dann möge die Patientin überzeugt sein, daß sie ohne Hungerkur, ohne Störung des Allgemeinbefindens und ohne jede Unannehmlichkeit ihr überflüssiges Fett schwinden, Gesundheit aber, Grazie und Schönheit wiederkehren sieht.

Interessant ist es, sein Gewicht zu Beginn der Kur und dann jede Woche festzustellen.

8. Grippe (Influenza).

„Die Modekrankheit", „der russische Katarrh" u. s. w. nennt man im Volke dieses tückische, epidemisch auftretende Katarrhalfieber — „Madame Influenza" benamset sie mit seinem gewohnten köstlichen Humor Altvater Kneipp. Diese „Madame Influenza" nun, die Grippe der Aelteren, ist ein namentlich in unserer Zeit zu trauriger Berühmtheit gelangtes Völkerübel. Wenn man von anderen Krankheiten sagen kann, daß sie sich vorherrschend auf diesen oder jenen Körpertheil concentriren, sich besonders in dieser oder jener Form äußern — so muß man von der Grippe sagen: sie ist überall, sie wüthet im ganzen Organismus, sie greift tückisch und hinterlistig von allen Seiten

zugleich an, sie sucht sich nicht nur das eine oder andere Opfer, sondern überfällt Städte und ganze Länder als eine wahrhaft verheerende, Verderben und Tod bringende Seuche.

Welch traurigen Triumphzug hatte sie beispielsweise in den Jahren 1889 und 1890 sozusagen über die ganze Erde zu verzeichnen, wieviel Tausende von Opfern hat sie ferner in den Jahren 1892 und 1893, namentlich in einzelnen Theilen Deutschlands und Oesterreichs, gefordert!

Die Influenza bildet eigentlich einen ganzen Complex von Krankheiten. Da haben wir zunächst hochgradige katarrhalische Affection sämmtlicher Athmungsorgane: Kopfkatarrh (Schnupfen), Luftröhren- und Kehlkopfkatarrh, Lungenkatarrh oder wenigstens Lungenspitzenkatarrh, als Folge davon Fieber, generelle Verschleimung, Husten u. s. w. — Darauf folgt katarrhalische Entzündung der Verdauungswege, begleitet von Appetitmangel, völliger Appetitlosigkeit, Uebelkeit, Brechgefühl, Erbrechen und Durchfall, Schwäche u. s. w. Concentrirt sich die Krankheit vorwiegend auf das Nervensystem und die Muskeln, dann haben wir das erbärmliche, undefinirbare Gefühl von allgemeinem Krank- und Elendsein, das Keiner mehr vergißt, der es je empfunden — Schwindel, heftigen oder dumpfen Kopfschmerz, namentlich über der Nase und den Augen, in der Stirn, unbesiegliche Schlafsucht, Apathie, traumhaftes Verlorensein, Ohrensausen, Lichtscheu, Ohnmachten, nicht selten Delirien, hochgradige nervöse Gereiztheit, Kreuz- und Gliederschmerzen, Schwäche und Mattigkeit zum Zusammenbrechen — das sind die gewöhnlichsten Symptome.

Bald nach dieser, bald nach einer anderen Richtung besonders ausgeprägt, häufig in all ihren Symptomen und Formen geeint, das Blut- und Nervenleben aufs Tiefste zerrüttend, hinterläßt sie auch in günstigen Fällen noch einen traurigen Nachzug von Folgekrankheiten jeder Art (Lungenentzündung, Herzkrankheiten, Leber- und Nierenleiden, organische Schäden, wie Blindheit, Gehörschwäche, Lähmungen u. s. w.), in ungezählten Fällen dauerndes Siechthum. Das ist in gedrängten Zügen das Bild der internationalsten und vielseitigsten aller epidemischen Krankheiten — der Influenza.

Die Wissenschaft nennt einen speziellen Bacillus, den Influenzabacillus, als Urheber dieser Krankheit, allein der Kampf gegen denselben hat, wie die Erfahrung während der letzten Influenzaepidemien gelehrt, sehr wenig Erfolg gehabt. Dadurch, daß man die Kranken in gut gewärmte Zimmer bannte und der Fieberwuth mittels Antipyrin, Antifebrin, Salipyrin u. s. w. Meister zu werden versuchte, dadurch, sage ich, hat man Influenza *nicht geheilt*, dadurch hat man die verzweiflungsvoll kämpfende Natur nicht unterstützt, sondern durch Belastung mit widernatürlichen Mitteln den Kampf nur erschwert; man beschränkte sich darauf, vorläufig *die lästigen Symptome zu mildern*.

Mit Recht ist angesichts dieser Thatsachen die Influenza der allgemeine Schrecken aller Jener, die ihr Heil in der chemischen Arzneikammer suchen! Anders verhält es sich hier im Lager der Kneippianer. Den Anhängern des kalten Wassers ist Grippe oder Influenza eine schwache Feindin, die nicht mit Furcht, sondern mit Humor empfangen und in den meisten Fällen binnen 12—24 Stunden in die Flucht geschlagen wird. — Als 1893 Erzherzog Joseph, der wiederholt genannte Erzkneippianer, kurz nach seiner Heimkehr von Wörishofen in Ungarn von der stark herrschenden Influenza ergriffen und sofort von hochgradigem Fieber befallen wurde, da leuchtete er ihr so glücklich heim, daß er nach zwei Tagen an Kneipp telegraphiren konnte: „Madame Influenza in 24 Stunden bis zur Vernichtung geschlagen.“ — Und als im selben Jahre die viel Gefürchtete auch unter einer bedeutenden Anzahl junger Leute in Wörishofen ihre Opfer zu suchen Miene machte, da haben sich die Bedrohten eine Freude daraus gemacht, sie in 12—16 Stunden vollständig lahm zu legen.

Worin besteht nun das Kneipp'sche Verfahren gegen Influenza? *In der größtmöglichen Unterstützung der Natur im Kampfe gegen die Krankheitserreger*, seien diese nun Bacillen, seien es Krankheitsstoffe. Die Influenza ist eine Feindin des Organismus, die *heraus* muß — „wie aber oft ein bedrängter Schankwirth, der einen Lumpen los werden will, gezwungen ist, ihn mit Gewalt rauszuschmeißen, so muß auch dieses tückische Uebel mit beiden Fäusten energisch angefaßt werden,“ sagt Vater Kneipp. Also: meldet der Schüttel-

frost, das Fieber, das allgemeine Uebelsein im Körper, daß die Influenza bereits eingezogen ist, dann heißt es vor Allem: *das Fieber brechen*. Das Fieber ist zwar ein Heilbestreben seitens der Natur, aber häufig ein ohnmächtiges, ein den Organismus meist stark schädigendes; warum den Körper zu erschöpfender, kritischer, *äußerster* und gefährlicher Kraftleistung zwingen, wenn ihm die Arbeit erleichtert, durch die einfachsten Mittel abgenommen werden kann? Die Influenzakranke gehe sofort zu Bett, vergesse aber nicht einen Kübel kalten Wassers neben das selbe zu stellen; meldet sich nun die Hitze — so folgt sofort Gw mit der Weisung: direct ins Bett zurück! Kommt die Hitze wieder, werde auch die Waschung erneuert; so wird der Kampf unverdrossen ausgefochten: so oft sich das Fieber einstellt, sofortige Gw, oder wo es leicht ermöglicht werden kann: das eine Mal H, das andere Mal Gw, das dritte Mal Vb. Diese Anwendungen dürfen ohne Bedenken gemacht werden, und sollte sich ihre Zahl auf 20 und mehr steigern; tritt Schweiß ein — um so besser: es ist der Beginn des Sieges; nun werden Waschungen und Bäder mit neuem Eifer weitergeführt, trotz, ja gerade wegen des Schweißes, *es kann auf keinen Fall schaden*. Noch rascher wird der Sieg errungen, wenn abwechselnd mit den genannten Waschungen und Bädern alle 5—6 Stunden ein Kw, kalt, 1 St., applicirt wird. Den Durst stillen vorzüglich Citronenwasser, Apfelcompot, Sauermilch, Topfenkäse, Apfelwein, Honigwein u. s. w. Der Tisch beschränke sich auf Schleimsuppen in Wasser oder Milch gekocht, auf Obst, Gemüse und Sauermilch. Kein Fleisch!

Bei dieser Behandlungsweise werden neue Fälle von Influenza in 12—24 Stunden geheilt. Die naturgemäß bei dieser Behandlung eintretende Schwäche weicht vollständig bei weiteren 2 oder 3maligen täglichen Wasseranwendungen: O — H — Kn u. s. w.

Ist die Krankheit aber bereits zum vollen Ausbruch gekommen, d. h. hat sie schon längere Zeit im Körper gewüthet, den Organismus geschwächt und widerstandslos gemacht, dann ist eine längere Kur nothwendig, „um die berüchtigte Einbrecherin hinauszuwerfen."

Folgendes sind die speziellen Kurvorschriften:

Gw — H — Okw — Vb	1 Tag	Vb — Gw — Kn	2 Tage
Gw — Kw, in Lehmwasser getaucht, kalt, 1 St. — Gw	3 Tage	O — H — Gw	2 „
		Kw, kalt, 1 St. — R - Gw	1 Tag
Gw — H — Okw — Vb — Ua, kalt, 1 St.	2 „	H — Okw — Ww, kalt, 1 St. — Gw	3 Tage
O — H — Gw — Kn — Gw	2 „	Vb — S — O	3 „
Gw — H — Nhd, kalt, 1 St. — Vb	3 „	H — Gw — Kn	2 „
		O — Kn — Gw	2 „
O — H — S — Gw	2 „	Ua, kalt, 1 St. — H	1 Tag
		R — Vb	2 Tage

Täglich 2—6 Min. Wg und ¼ St. gehen auf nassen Steinen. Thee von Kalmus, Wachholderbeeren und Tormentill täglich 1 Tasse in 3 Portionen.

Weiterhin:

Gw — H — O	4 Tage	V — Okw	2 Tage
G, kalt, 1 St. — S	2 „	Gw — Kn	4 „
O — S — Gw	3 „	Kw, kalt, ¾ St. — Gw	1 Tag
Vb — Okw	3 „	O — H	2 Tage
Gw — R	2 „	Gw — O — Gw	1 Tag
O — Ug	3 „	H — Kn	1 „
Ww, kalt, 1 St. — O	2 „		

Wg und barfußgehen wie oben; Thee von Bitterklee und Ampfer täglich 1 Tasse in 3 Portionen. Weiterhin folgen die im Zweiten Theile angegebenen Abhärtungsübungen. Allgemeine Folgezustände von Influenza werden ebenfalls auf die angegebene Weise behandelt.

9. Wechselfieber (Febris malariæ, Febris intermittens).

Das Malariafieber ist eine endemische, d. h. nur an gewissen Orten und in gewissen Gegenden auftretende miasmatische Infectionskrankheit.

Die Veranlassung zu derselben bilden ausschließlich Miasmen, d. h. giftige Zersetzungs- bezw. Ausdünstungsproducte, die bei verfaulenden pflanzlichen und thierischen Stoffen unter Einwirkung starker Wärme entstehen, also vorherrschend in Sumpfgegenden, feuchten Niederungen, in der Nähe großer, wenig bewegter Wasserflächen, in Schlammthälern u. s. w. zu treffen sind. Da der Krankheitserreger des Malaria- oder sogenannten kalten Wechselfiebers rein miasmatischer Natur ist, so ist die Krankheit nicht ansteckend.

Das gewöhnliche kalte Malariafieber, das auch in verschiedenen Gegenden Amerika's stark herrscht und das ich namentlich bei vie-

len Frauen aus New York und Umgegend constatiren mußte, durchläuft in der Regel, wie ja schon der Name „intermittirendes Fieber" sagt, verschiedene Stadien und pausirt dann kürzere oder längere Zeit, wobei sich die Kranke verhältnißmäßig wohl fühlt. Wo das Fieber zum ersten Male eintritt, künden Vorboten, wie: Kopfschmerz, Schwindel, Müdigkeit, Uebelkeit, Schlaflosigkeit u. s. w. sein Kommen meist mehrere Wochen vorher an. — Der Anfall beginnt gewöhnlich mit heftigem Schüttelfrost, der von 15 Minuten bis zu 4, ja 6 Stunden dauern kann, wobei die Kranken eingefallene Züge, blasse, graue Gesichtsfarbe, erloschene Augen, spröde, trockene Haut, blauschwarze Nägel u. s. w. zeigen und häufig von heftigem Schütteln, Zittern und Zähneklappern geplagt werden; der Athem ist kurz und schwach, der Puls klein. Dem Froste folgt als zweites Stadium eine 1—3stündige, hochgradige, trockene Hitze, ein förmliches Glühen, unter den Symptomen eines rothen, aufgedunsenen Kopfes, glänzender Augen, straffer, rother Haut, heftigen Durstes; in schweren Fällen tritt Delirium ein; der starke, am ganzen Körper ausbrechende, reichliche, penetrant riechende Schweiß, der wiederum 2—3 Stunden anhalten kann, bildet das dritte und letzte Stadium. — Ist der Anfall vorüber, dann haben die Kranken längere oder kürzere Zeit Ruhe, doch klagen sie meist über unangenehme Folgezustände, wie: Vergrößerung der Milz und Schmerz in derselben, Appetitlosigkeit, Kopfschmerz, allgemeine Abgeschlagenheit und Schwäche.

Wie hinsichtlich der Dauer eines Anfalles große Verschiedenheit herrscht, so ist auch die Rückkehr des kalten Wechselfiebers verschieden. Es kann alle 24 Stunden (also täglich), alle 48 Stunden oder erst nach 72 Stunden wieder eintreten, in anderen Fällen meldet es sich täglich zweimal, wieder in anderen erfolgt den einen Tag ein heftiger Anfall, am anderen Tage zwei schwächere, am dritten keiner u. s. f. — Wo die Krankheit heftig auftritt und häufig wiederkehrt, wird das erkrankte Blut in hohem Grade geschwächt, es treten bleibende, äußerst schmerzhafte Milzanschwellung, Störungen des kleinen Blutlaufes u. s. w. und schließlich Zerrüttung des ganzen Organismus ein.

Ist auch, wie schon erwähnt, die Veranlassung des Malariafiebers immer eine in Klima und Gegend liegende, so spielen doch

Constitution und allgemeiner Gesundheitszustand gleichzeitig dabei eine große Rolle. Ein durch und durch kräftiger, widerstandsfähiger, abgehärteter Organismus wird seltener und schwächer vom Malariafieber befallen werden oder gänzlich davon verschont bleiben. Immerhin ist der Kranken, die in solch ungesunder Gegend wohnt, nur zu rathen, dieselbe zu verlassen, wenn sie vollständig ausgeheilt werden und vor Rückfällen sich schützen will; dies gilt besonders für die Zeit des Spätfrühjahres, Hochsommers und Herbstes, wogegen der Winter meist völlig gefahrlos ist.

Was nun das Heilverfahren bei Malariafieber betrifft, so müssen wir uns wohl merken, daß eine augenblickliche Linderung bezw. Unterdrückung eines Anfalles niemals gleichbedeutend ist mit radicaler Heilung. Erstere, verbunden mit vereinzelten Weisungen über Wohnungswechsel, Diät und allgemeinen Verhaltungsmaßregeln, bietet die „Medizin" mit ihrer heutigen Behandlungsweise, und sie bewirkt diese temporäre Linderung durch den Gebrauch des so allgemein bekannten und viel verwendeten Chinins, eines Giftes, wie es, ausgenommen vielleicht die Narcotica: Morphium und Opium, kein bequemeres für die Hand des allem naturgemäßen Vorgehen abgeneigten Arztes geben kann. Chinin dämpft rasch das Fieber, schwächt somit den Paroxismus ab, darum reicht man es in wiederholten mitunter ganz großen Gaben (bis zu 2.5 Gramm); die traurigen Folgen, welche dieses legitimirte langsame Vergiften nach sich zieht, sind natürlich Nebensache!

Die Entfernung aus der Fiebergegend ist ja für Jene, die es bewerkstelligen können, wie gesagt, ganz gut und sehr empfehlenswerth, aber in vielen Fällen selbst zur völligen Heilung durchaus nicht unumgänglich nöthig. Ich habe Patientinnen gekannt, die jahrelang und in hohem Grade am kalten Wechselfieber litten und ohne Wohnungswechsel gesundeten, ohne daß je ein Rückfall eingetreten wäre. Soll aber dieser Erfolg erreicht werden, dann ist es nöthig, daß durch eine gründliche, mehrere Monate dauernde Kur das verunreinigte, kranke Blut gebessert, der ganze Organismus gekräftigt und widerstandsfähig gemacht werde.

Die Allgemeinvorschriften lauten: 1—2 Monate

lang einfache, aber kräftige, vegetarische Diät mit Bevorzugung von frischen Gemüsen, insbesondere Kresse, Sauerampfer, Gelb- und Rothrüben, Spinat, Blumenkohl (Kohl, Süßkraut und Gurken sind ausgeschlossen) u. s. w., leichte Gerichte aus Reis, Mais, Hafer, Sago, Buchweizen mit Süß- oder Sauermilch zubereitet, sowie der häufige Genuß frischen und gekochten Obstes kann nicht genug empfohlen werden. Als Getränke verwende man reines Quellwasser, Apfelmost, Honigwein, gequirlte Sauer- oder Buttermilch, Citronenwasser u. s. w.

Zwecks Anregung des Ausscheidungsprocesses nehme man täglich je nach Wohlbefinden 2 oder 3mal je 15 Minuten die im Zweiten Theile näher beschriebenen Turn- und Bewegungsübungen vor und übe sich häufig im Tiefathmen. — Wo es sich um lang andauernde, schwere Erkrankungen bei vorgeschrittener Entkräftung handelt, rathe ich dringend zu einem 1—2monatlichen Aufenthalt im Gebirge oder auf gesunder Hochebene, womöglich in der Nähe von Tannen- und Föhrenwaldungen. In diesem Falle halte sich die Kranke am besten den ganzen Tag im Freien auf und mache auch die Bewegungsübungen vor und nach den Anwendungen außer dem Hause. — Wer den ungesunden Ort nicht verlassen kann, der schütze sich möglichst vor der Nachtluft und vor Erkältungen.

Die speziellen Kurvorschriften lauten:

1. Monat.

Täglich 4mal Gw, am 3. u. 5. Tag H	7	Tage	
Gw — O — H — Gw	3	„	
Kw, kalt, 1 St. — S	1	Tag	
O — H — Gw	3	Tage	
Gw — Okw — R — Gw	2	„	
Hhd, kalt, 1 St. — Vb (3 Secunden)	1	Tag	
O — Gw — S	2	Tage	
Gw — Rückenwaschung — H	3	„	
Kw, kalt, 1 St. — H	1	Tag	
O — Kn — Gw	2	Tage	
Gw — Rückenwaschung — S	3	„	
Kw, kalt, 1 St. — Kn — Gw	1	Tag	
Gw — S — O — Gw	1	„	

Täglich 2—4 Min. Wg, 1—2 St. barfußgehen; Thee von Wachholderbeeren, Wermuth und Kalmus täglich 1 Tasse in 3 Portionen.

2. Monat.

Gw — O — Sw	3	Tage	
Gw — H — Gw	2	„	
Shd. lauwarm, 1 St. — Vb	1	Tag	
Gw — S — Rückenwaschung — O	4	Tage	
O — H — Kn	6	„	

2. Monat (Fortsetzung).

Kfd, 15 Min., mit Absud von Minze und Salbei, hernach Vb — Gw	1 Tag	R — H — Gw	3 „
O — H — Gw	3 Tage	Fd, 20 Min., u. H — O	1 Tag
Gw — Rückenwaschung — 4fT, kalt, 1 St.	2 „	H — Gw — O	2 Tage
		Gw — H	2 „

Wg und barfußgehen wie im 1. Monat. Täglich 1 Tasse Thee von Kalmus und Bitterklee. Alsdann 10 Tage Pause bei täglich Gw, Wg und barfußgehen.

Weiterhin:

Gw — O — Rückenwaschung	6 Tage	Gw — O	3 Tage
G, kalt, ¾ St. — Gw	4 „	Gw — H — Gw	7 „
Gw — O — Kn	5 „	O — S	2 „
Gw — H	3 „		

Täglich 6—10 Min. Wg, 2—4 St. barfußgehen; Thee aus Eberwurz und Kalmus. Wiederholung der ganzen Kur von Anfang an — dann gehe man auf die allgemeinen Abhärtungsübungen über, wie sie im Zweiten Theile angegeben sind, und füge diesen noch 2mal monatlich einen Kw bei.

Diese Behandlungsweise gilt für die fieberfreie Zeit. Während eines Anfalles wird auf folgende Weise verfahren:

Sobald sich die ersten Symptome von Schüttelfrost zeigen, werde die Kranke sofort in ein warmes Bad (30° R. oder 99° F.) gebracht, dem ⅛ Quart (¼ pint oder 4 ounces) Kölnerwasser oder Lavendelspiritus beigemischt wird und das 35 Min. in Temperatur erhalten bleibt, während sie gleichzeitig 1 Tasse Thee aus Flieder oder 1 Tasse Malzkaffee so warm wie möglich trinkt. Direct nach dem Bade wird die Patientin in Decken gewickelt und ins Bett gebracht, wo ihr nochmals 1 Tasse heißen Thees aus Lindenblüthe gereicht wird. — Ist die Hitze eingetreten, so beginnt das Hauptwerk der Kur: Gw, Okw und Vb, die 1 Stunde lang im Wechsel fortgesetzt und je nach dem Wiederkehren der Hitze alle 5, 10 oder 15 Min. erneuert werden. Nach Verlauf einer Stunde erhält die Kranke einen Kw (4fach), in möglichst kaltes Wasser getaucht, von einer Stunde Dauer. Das Fieber wird nach diesem Verfahren sofort stark gemildert und früher besiegt; während des Schweißstadiums sind meist nur noch 1 oder 2 Gw und 1 Vb nöthig. — Für den Durst reiche man Citronenwasser oder nach Lust und Verlangen reines Quellwasser.

Bei dieser Behandlung werden, wie gesagt, nicht nur die einzelnen Paroxismen des Anfalles stark gekürzt, sie sind auch viel weniger heftig, kehren schwächer und seltener wieder und schwinden endlich bei Anwendung der oben angegebenen Radikalkur für immer.

Das hitzige Wechselfieber, auch das bösartige genannt, ist viel gefährlicher und hat, wo nicht bei Zeiten energische Hilfe kommt, häufig den Tod im Gefolge. — Diese Art des Malariafiebers kommt vorherrschend in den heißen Zonen, überhaupt in tropischen Gegenden und dann am häufigsten zur Regenzeit und in sumpfigen Gebieten vor.

Höchstgradiges Fieber, kleine oder keine Intervalle zwischen den einzelnen Stadien, Erbrechen, Durchfall, Ruhr mit choleraähnlichen Entleerungen, heftige Schmerzen, tödtlicher Durst und äußerster Verfall der Kräfte charakterisiren diese Art des Wechselfiebers.

Die Behandlungsweise ist im Wesentlichen dieselbe, wie bei der Momentanbehandlung des kalten Wechselfiebers; in vorgeschrittenen, ganz besonders schweren Fällen tritt die Ruhrbehandlung dazu.

Alphabetisches Register.

Abführmittel, 103, 118, 288, 306, 386, 391
Abhärtung, 25, 61, 62, 98, 155, 176, 184, 198
Abhärtung, körperliche, der Kinder, 126
Abhärtungsmittel, 27, 31, 186
Abhärtungsregeln für Schwangere, 98
Abhärtungsübungen, spezielle, 182
Abkochung, 47.
—— von Anserina, 50
—— „ Arnica, 50
—— „ Birkenbast, 50
—— „ Eichenrinde, 50
—— „ Fichtenreisern, 49
—— „ Haferstroh, 48
—— „ Heublumen, 48
—— „ Hirtentäschchen, 50
—— „ Kamille, 50
—— „ Schafgarbe, 50
—— „ Thymian, 50
—— „ Zirbelkiefer, 49
Abtreibung der Frucht, 92
Abtrocknen, 29
Act, ehelicher, 89
Aderbein, 382
Adipositas, 394
Agrypnia, 223
Alaun, 54
Alienatio mentis, 244
Alkohol, 97, 139, 151, 216
Aloe, 54
Alpdrücken, 223
Altersunterschiede, 80, 81
Amenorrhœa, 272
Amme, 116, 121
Anæmia, 260
Anæstesia, 243
Andorn, 54
Angelica, 54
Angelicawurzel, 53, 215
Angstgefühl, 101, 214, 320, 395
Anschwellen der Beine, 260
Anserine, 50, 54, 105, 106
Anstalt, Kneipp'sche, 34, 67, 207, 226
Anteflexio uteri, 302, 310
Anteversio uteri, 302, 308
Anwendungen, Kneipp'sche, 26
Aepfelmost, 113, 148
Appetitlosigkeit, 320, 391, 401
Arbeitszimmer, 173
Armbad, 27
Armdampf, 27, 47
Armguß, 27, 37
Armuth, 93
Armwickel, 27, 39, 105, 106
Arnica, 50, 54
Arve, 49
Asthma, 231, 320
Ataxia, 225
Athemnoth, 214, 391, 395
Atresia orificii uteri, 273
Atrophie der Gebärmutter, 345
Attich, 54
Aufenthalt im Freien, 95
Auflösung, 62
Aufstoßen, saures oder bitteres, 239
Augen, Waschung ders., 127
Augenbad, 27, 178
Augenguß, 27
Augenkatarrh, 160
Augenleiden, 66
Augentrost, 54
Aura vertiginosa, 221
Auskratzen der Gebärmutter, 256
Auslaugen, 24
Ausleitung, 62

Ausschlag, 356
—— der äußeren Geschlechtstheile, 331, 333
—— im Scheidekanal, 327
Ausspülung, 113, 181
Bacillus, 375, 402
Bacterien, 57
Bäder, 27, 30, 32, 114
Badespeculum, 182
Baldrian, 54
Ballexirspiel, 193
Bantingsystem, 396
Barfußgehen, 25, 26, 184, 186
Bauchfellentzündung, 268, 314, 317
Bauchschnitt, 321
Bauchschwangerschaft, 268
Beeren, 140
Befruchtung, 88, 91, 93, 95
Beinkleider der Frauen, 163
Beinwickel, 27, 40, 104
Bekleidung, 151
Belastung, erbliche, 93
Bergenzian, 54
Beschwerden beim Monatsfluß, 273
Bett, 130
Bewegungsspiele, 193
Bier, 113, 139
Biographie Kneipp's, 9
Birkenbastabsud, 48, 50, 54
Bitterklee, 54
Blähsucht, 221
Blasenkatarrh, 377
—— acuter, 378
—— chronischer, 379
Blasenkrampf, 379
Blasenscheidefisteln, 306
Blasenschwäche, 332
Blasensprung, 111
Blattern, 66
Bleichsucht, 61, 246, 260, 339
Blindheit, 401
Blödsinn, 62
Blumenkohl, 96, 140
Blutader, 395
Blutarmuth, 138, 140, 156, 218, 246, 260, 265, 302, 320, 347
Blutfluß, 289
Blutgeschwulst der Gebärmutter, 284
—— in den Schamlippen, 336
Blutgeschwür, 335
Blutknoten, 382
Blutstauungen, 66, 350
Blutung, 105, 289
—— vicariirende, 272
Blutveränderungen, 66
Blutwallungen, 61
Bockshornklee, 53, 54
Branntwein, 139
Bräune, 66
Brechdurchfall, 387
Brechreiz, 270, 281, 401
Brennnessel, 54, 140, 148
Brombeerblätter, 54, 140, 148
Brunnenkresse, 54
Brüste, 181, 367
Brustguß, 38
Brustkrebs, 367
Brustwarzen, 100, 118
Bubonen, 354
Butter, 137
Buttermilch, 96, 143
Calmus, 54
Candiszucker, 122
Carcinoma, 290
—— ovarii, 323
—— mammæ, 367
Cardialgia, 238
Cephalalgia anæmica, 218
—— congestiva, 216
—— gastrica, 218
—— nervosa, 216
—— neurasthenica, 218
—— toxica, 216
Charakter, 80
Charakteristisches des Kneipp'schen Systems, 23
Chinin, 406
Chirurgie, 64
Citronen, 96
Citronenlimonade, 96

Cocusbutter, 333
Congestionen, 61, 101, 138, 143, 160
Constipation, 102, 143, 305, 320, 390
Constitution, 406
—— schwächliche, 257, 344, 347, 374
Constitutionsanomalien, 257
Corset, 157, 162, 339, 341, 368, 381
Cretinismus, 62
Cystes ovarii, 319, 347
Cystitis, 377
Dämpfe, 27, 30, 45, 62
Darmgeschwüre, 386
Darmkatarrh, 386, 391
Darmkrankheiten, 390, 391
Dauer der Anwendungen, 23
Delirium furibundum, 250
Descensus uteri, 302, 304
Diagnose, 228
Diarrhoe, 270, 386
—— acute, 387
—— chronische oder katarrhalische, 387
Diät für Schwangere, 96, 102
Diätetik, physische, des Weibes, 78
Dienstbotenzimmer, 174
Diphterie, 66
Dislocatio uteri, 301
Dornschlehblüthen, 54, 127
Dörrobst, 262
Drüsen, 354
Drüsenanschwellung, 160
Durchfall, 261, 387, 401, 409
Dysenteria, 386, 388
Dysmenorrhœa, 273
Dyspepsia, 238, 386
Ebstein's Entfettungssystem, 396
Ehe, 73, 78 ff.
Ehebruch, 90
Ehrenpreis, 54
Eibläschen, 319
Eichelkaffee, 122
Eichenrindeabsud, 48, 50, 51, 53, 54, 105, 113, 115
Eier, 135, 137, 139, 150
Eierstöcke, 267, 314, 316, 317, 345
Eierstocksentzündung, 317, 345
Eierstocksgeschwülste, 319, 323
Eierstocksgeschwüre, 323
Eierstockskrebs, 323, 345
Eierstockswassersucht, 320
Eileiter, 267, 314, 323, 345
Eileiterschwangerschaft, 268
Einklemmung der Gebärmutter, 311
Einssein der Gatten, 83
Einstülpung der Gebärmutter, 313
Eiscream, 139
Eisenpräparate, 262
Eiterbeulen, 53
Eiweißstoffe, 132 ff.
Electricität, 60
Empfängniß, 91, 93
Empfindungslosigkeit, 243
Endometritis, 274
Entbindung, 90, 93, 107, 108, 396
Entenfleisch, 135, 139
Entfettungskur, 398
Entkalkung des Knochengerüstes, 374
Entwöhnung, 119
Entzündung der äußeren Geschlechtstheile, 331, 334
—— der Eileiter, 316
—— „ Gebärmutter, 277
—— „ Uterusbänder, 314
Entzündungskrankheiten, 66, 92
Enzian, 54
Epilepsie, 66, 236
Erbrechen, 260, 401, 409
Erbsen, 135, 139
Erdbeerblätter, 51, 53, 54, 122, 215, 217
Erfolge des Kneipp'schen Systems, 67
Erhitzung, 28
Erkältungen, 62, 388
Erkrankung, organische, 92
—— typhöse, 388
Ermüdung, 89, 395
Ernährung, 95, 96, 121, 132, 150, 262
Ernährungsprincip, Kneipp'sches, 138
Ernährungsweise, vegetarische, 26
Ersatzblutungen, 272
Erscheinung, äußere, Kneipp's, 18

Erschlaffung, allgemeine, 391
—— der Gebärmutter, 347, 348
Erschöpfung, 89
Erstickungsanfälle, 231
Erziehung, 126
Essenszeit, 150
Exanthemata vaginæ, 327
—— vulvæ, 331
Exerciser, 193
Extraeinlage, 276
Fallop'sche Röhren, 267
Fallsucht, 62
Fasergeschwülste, 290
Febris intermittens, 404
—— malariæ, 404
—— puerperalis, 362
Fehlgeburt, 106, 261, 390
Feldarbeit, 187
Fenchel, 53, 54, 105, 119, 122
Fettbauch, 395
Fettleibigkeit, 394
Fettsucht, 61, 332, 347, 394
Fibroma, 290, 345
Fichtenreiserabsud, 48, 49, 51
Fichtenzapfen, 49, 51
Fieber, 61, 66, 143, 401, 403
Flanellleibbinden, 97
Fleisch, 96, 136, 137, 150
Fleischbrühe, 113
Flexio uteri, 310
Flieder, 54
Fluor albus, 325, 338
Folgezustände von Influenza, 404
Fœnum græcum, 53, 54
Fortschritt, 76
Fötus, 92
Frauencostüm, Kneipp'sches, 97
Frauenemancipation, 76
Frauenkrankheiten, 66, 254
Frieseln, 360
Frühgeburt, 107
Furunkel, 335
Fußbad, 27, 215
Fußbekleidung, 160
Fußdampf, 45
Fußwickel, 40, 105, 106
Füße, kalte, 101
—— offene, 383
Gänsefingerkraut s. Anserine
Ganzwaschung, 30, 100, 104, 113
Garderobe des Gatten, 85
Garderobestücke, gesundheitswidrige, 156
Gasbildung, 214, 221
Gastralgia, 238
Gattenwahl, 79
Gattin, die, 78, 81, 89, 92
Gattungscharakter des Weibes, 71, 72
Gattungsleben, 80, 90
Gebärmutter, 110, 267, 314
Gebärmutterblutungen, 286, 367
Gebärmuttereinstülpung, 302, 313
Gebärmutterentzündung, 277
Gebärmutterkatarrh, 274, 327, 339, 391
Gebärmutterknickung, 302, 310, 391
Gebärmutterkolik, 281
Gebärmutterkrankheiten, 274, 350
Gebärmutterkrebs, 296, 328, 341
Gebärmutter, Lageveränderungen der, 301
Gebärmutterneigung, 302, 308, 391
Gebärmutternervenschmerz, 289
Gebärmuttersenkung, 302, 304
Gebärmuttervorfall, 302, 304
Gebärmutterwassersucht, 280
Geburt, 108
Gehen auf nassen Steinen, 25, 186
Gehen im Schnee, 25, 186
Gehirnerweichung, 62
Gehirnnerven, Schwäche der, 209
Gehörschwäche, 401
Geisteskrankheiten, 62, 244
Gelbrüben, 96, 135, 140
Geldehen, 78
Gelegenheitsehen, 78
Gelenkrheumatismus, 64
Gelüste, 97
Gemüse, 96
Gemüthsaffection, 89
Gemüthskrankheit, 244

Gereiztheit, 391, 401
Gerste, 113, 135, 139, 149
Geschlechtskrankheiten, 254
Geschlechtsleben, 80, 86, 89, 90
Geschlechtsorgane, innere, des Weibes, 267
Geschlechtstheile, äußere, 113, 129, 181
Geschlechtstrieb, krankhafter, 348
Geschwülste der äußeren Geschlechtstheile, 331, 334
Geschwüre, 53, 66, 67
—— der äußeren Geschlechtstheile, 331, 334
—— der Gebärmutter, 391
Gesichtsdampf, 179
Gesichtsguß, 179
Gesundheit, 89, 92, 93
Gewürze, 96, 139
Gicht, 138
Gießraum, 19
Ginster, 54
Globus hystericus, 231
Green sickness, 260
Gries, 140
Grippe, 400
Größenwahn, 250
Gummistrumpf, 104, 384, 385
Gundelrebe (Gundermann), 54
Gurgelwasser, 53
Gürtel, 41
Güsse, 27, 30, 34, 35, 60
Haare, 180
Hæmatometra, 284
Hafer, 48, 54, 113, 139, 140, 149
Haferstrohabsud, 47, 48
Hagebutten, 54
Hahn, Dr., 22, 23
Halbbad, 27, 32, 100, 110, 115, 183
Halistereſe, 374
Halsbeschwerden, 53
Halswickel, 39
Hammelfleisch, 135, 139, 140
Hämorrhoiden, 61, 196, 391
Handbad, 27
Handwickel, 40
Harnbeschwerden, 281, 302, 320
Harndrang, 378
Harnverhaltung, 284
Hartleibigkeit, 390
Haselnußblätter, 54, 105
Hausfrau, das Reich der, 131, 139
Hausmutter, Stand der, 77
Hautausschlag, 354
Hautkrankheiten, 66
—— syphilitische, 352
Hebamme, 109 ff., 118
Heidelbeeren, 53, 54
Heilkräuter, 51, 52
Heilmittel, Kneipp'sche, 47
Heimweh, 246
Hemd, nasses, 43
Hemicrania, 219
Herzfehler, 66, 196
Herzklopfen, 101, 214, 231, 260, 306, 390, 395
Herzkrankheiten, 401
Herzverfettung, 395
Heublumenabsud, 47, 48, 54
Hirse, 96, 136, 140
Hirtentäschchen, 50, 53, 54, 105
Höflichkeitsrücksichten, 84
Hollunderblüthen, 54
Honig, 54
Honigwein, 96, 113, 149
Honigmandelpaste, 127, 179
Hopfensalat, 140
Hornhauttrübung, 66
Huflattich, 54, 140
Hühnerdarm, 55
Hühnerfleisch, 135, 140
Hülsenfrüchte, 96, 137, 139
Humoralpathologie, 57
Husten, 401
Hydrometra, 280
Hydrops tubarum, 323
Hygroma ovarii, 320
—— uteri, 280
Hypertrophia mammæ, 368
Hypothekler, 397
Hysterie (Hysteria) 230

Hysteroepilepsie, 66, 236
Impfen, 130
Impotenz, 349
Infarkt, chronischer, 278
Influenza, 400
—— Folgezustände davon, 404
Influenzabacillus, 402
Insomnia, 223
Inversio uteri, 302, 310
Ischias, 241
Johanniskraut, 55, 215, 217
Jongliren, 193
Jucken der äußeren Geschlechtstheile, 331, 336
—— im After, 391
Kaffee, 139, 316
Kalbfleisch, 135, 140
Kalmus, 55, 217, 220
Kamille, 50, 53, 55, 105
Kartoffeln, 96, 135, 140
Käse, 135, 137, 139
Kehlkopfkatarrh, 401
Keuschheit, eheliche, 88
Kindbettfieber, 317, 362, 388
Kindbettkrankheiten, 358
Kindbettscharlach, 360
Kindbettwahnsinn, 251
Kinderadern, 382
Kinderehen, 78
Kinderfüße, 382
Kinderkrankheiten, 66
Kinderlosigkeit, 342
Kinderverhinderung, 90, 91
Kinderzimmer, 173
Kleidung, 95, 124, 153
—— der Schwangeren, 97
—— Zweck der, 152
Kleienabsud, 149
Kleienbrot, 104, 144
Klette, 55
Klimacterium, 268, 337, 369, 394
Kneipp, wer er ist, 9
Kneippbrot, 140, 144
Kneippsystem, 20
Kneippvereine, 67
Knieguß, 35, 100
Knochenerweichung, 373
Knochenpulver, 52
Knochenrindenschwund, 373
Knochentuberkulose, 66
Knöterich, 55
Kochgeschirr, 142
Kochkunst, 84
Kochsalz, 135
Kohl, 135, 140
Kohlenstaub, 53
Kohlenstoff, 132, 134
Kolik, 104, 106, 273, 388, 391
Kolpitis catarrhalis, 325
Kopfdampf, 46
Kopfkatarrh, 401
Kopfschmerz, nervöser, 216
Kopfweh, 270, 284, 306, 320, 381, 391, 395, 401
Körpergewicht, 394
Körpergröße, 394
Körperpflege, 113, 178
Kräfteverfall, 66
Kraftstähler, 193
Kraftsuppe, 144
Kragen, moderner, 160
Krampf, 273
Krampfader, 98, 104, 382
Krampfknoten, 382
Krampfzustände, nervöse, 66, 231, 236
Krankheit, was ist, 56
—— englische, 66
Krankheiten der Eierstöcke, 316
—— der Gebärmutter, 274, 350
—— der Scheide, 325
Krankheitserreger, 57, 402, 404
Kränklichkeit, 93
Kräuter, 27, 62
Kräuterabkochungen, 47
Kräuterauflagen, 25
Kräuterbäder, 25, 115
Kräuterdämpfe, 25
Kräuterhaarwasser, 180
Kräuternährpulver, Kneipp'sches, 51
Kräuterthee, Kneipp'scher, 51

Kräutertropfen, 53
Krebs, 62, 67, 290, 323
Krebsknoten, 368
Kresse, 140
Kreuzblume, bittere, 55
Kreuzdorn, 55
Kreuzschmerzen, 270, 281, 391
Kugel, hysterische, 231
Kuhne, 22, 26
Kümmel, 53, 103
Kur, kleine, der Blutarmen, 265
Lachs, 135
Lageveränderung der Gebärmutter, 301, 339, 392
Lähmungen, 401
—— im Wochenbett, 367
Laparatomie, 321
Lattich, 96
Lavendel, 55
Lebensschwäche, 66, 257
Lebensweise, 94, 112, 115, 119, 207, 215, 262, 390, 391, 392
Lebereinschnürung, 160
Leberkrankheiten, 66, 390, 391, 401
Leguminosen, 139
Lehm, 50, 55
Leibbinde, Kneipp'sche, 43, 98
Leibchen, 157, 162
Leibcompresse, 40
Leibesübungen. 188
Leibesverstopfung, 390
Leibwäsche, 155, 162
Leinen, 97, 112, 125, 161, 163, 166
Leukorrhœa, 338
Lichtscheu, 401
Liebesdienst, 86
Liebeswahn, 250
Lindenblüthen, 55
Linsen, 135
Lipomatosis universalis, 394
Localbehandlung, 56
Lochien, 363
Loden, tiroler, 153
Löwenzahn, 55
Lues venerea, 352
Luft, 263
Luftröhrenkatarrh, 401
Lungenblutung, 272
Lungenentzündung, 401
Lungenkatarrh, 401
Lungenspitzenkatarrh, 401
Lustseuche, 352
Magengeschwüre, 239, 386
Magenkatarrh, 218, 386
Magenkrämpfe, 260
Magenkrebs, 386
Magenleiden, 52, 66, 239
Magenschmerzen, 101, 238
Magenschwäche, nervöse, 238
Magenübelkeit, 101
Magerkeit, 53, 260
Mahlzeiten, Zahl der, 150
Mais, 139
Malariafieber, 404
Malzkaffee, 110, 122, 144
Mania, 250, 251
Masern, 66
Massagekuren, 26
Mastdarmfisteln, 306
Medizin, 63, 65, 255, 347, 391, 406
Mehlspeisen, 96
Melancholie, 110, 244, 390
Melisse, 55, 215
Menorrhagie, 270
Menostase, 273
Menstrualbinde, 166
Menstrualblutung, 89, 93, 95, 107, 260, 261, 266, 302, 333, 339
—— zurückgetretene, 273
Metritis, 277
Metrorrhagia, 286
Miasmen, 404
Migräne, 219
Milch, 53, 96, 105, 110, 113, 119, 122, 135, 137, 139, 150
Milde der Anwendungen, 24
Miliaria puerperalis, 360
Minze, 53, 55, 105, 113, 115, 118, 181
Mistel, 51, 53, 55, 105

Mittelohrkatarrh, 66
Monatsfluß, abnorm starker, 270, 347
—— Beschwerden beim, 273
—— Fehlen desselben, 272
Morphium, 406
Motive zur Ehe, 79
Müdigkeit, 270
Musik, 95
Muskat, 96
Mutterbänder, 267
Mutterkrankheiten, 390
Mutterkranz, 306, 339
Mutterkuchen, 286
Mutterliebe, 72
Mutterpflichten, 120
Mutterplage, 230
Mutterring, 306, 339
Mutterspritze, 113, 181, 182
Muttertrompeten, 316, 323
Mutterweh, 230
Mutterwürde, 95, 120
Mutterzäpfchen, 306
Myelitis dorsalis, 228
Myoma uteri, 294
Nagel, hysterischer, 231
Nägel der Hände und Füße, 181
Nährmittel-Spezialitäten, Kneipp'sche, 142
Nahrungsmittel, 134
Nahrungsstoffe, 132, 134
Nasenbluten, 272
Naturberuf des Weibes, 73
Nervenleiden, 66, 92, 208
Nervenschmerzen, 241
Nervenschwäche, 209
Nervenüberreizung, 349, 350
Neubildungen, 67
—— der Gebärmutter, 290
Neuralgia, 241
—— uteri, 289
Neurasthenia, 209
—— cerebralis, 209
—— spinalis, 209
Neuweib, das, 75
Nichtabtrocknen, 25
Nicotinvergiftung, 216, 321
Nieren, 280
Nierenkrankheiten, 66, 401
Nierenwanderung, 160, 380
Nymphomania, 213, 348
Oatmeal, 140
Oberarmwickel, 40
Oberaufschläger, 42
Oberguß, 34, 38, 179, 215
Oberschenkelwickel, 40
Oberwaschung, 30, 31, 215
Oboesitas, 394
Obst, 96, 136, 140, 150
—— unreifes, 388
Obstdiät, 94
Ochsenfleisch, 135
Ohnmacht, 101, 103, 231, 260, 401
Ohren, 127, 129, 180
Ohrenblutung, 272
Ohrenkatarrh, 160
Ohrenleiden, 66
Ohrensausen, 401
Olivenöl, 55, 105, 110, 333
Onanie, 226, 339, 349
Oophoritis, 317.
Operation, 67, 94
Opium, 406
Orangen, 96, 103
Oertel's Entfettungssystem, 396
Osteomalacia, 373
Ovarien, 316
Ovariencysten, 321
Ovariengeschwulst, 320
Ovariotomia vaginalis, 321
Ovaritis, 317
Paralysis puerperalis, 367
Parametritis, 314
Peritonitis, 314
Pessarien, 306, 339
Petersilie, 96
Pfeffer, 96, 150
Pflanzenkost, 135
Pflege des Säuglings, 121
—— körperliche des Gatten, 84
Pillen, 306

Placenta, 386
Platzschwindel, 321
Polypen, 281, 290, 345
Polypi vaginales, 329
Prießnitz, 22
Prolapsus uteri, 302, 304
—— vaginæ, 326
Prophylakt, 21
Pruritus pudendi muliebris, 331
Psychosis, 244
Puerperalfieber, 362
Pulver (aus Heilkräutern), 52
—— graues, 53
—— schwarzes, 53
—— weißes, 52
Pusteln, 333
Queckfilberpräparate, 64
Rachenkatarrh, 160
Radfahren, 194, 304
Rathschläge, verschiedene, 79
Raute, 55
Reaction, 29, 36, 58, 66
Reformfrauenkleid, Kneipp'sches, 161, 164
Regeln, allgemeine, 28
Reibesitzbäder, 26
Reinigung, monatliche, 30, 268
Reinlichkeit, 90, 168, 178
Reis, 96, 135, 139
Reiten, 194
Ren mobilis, 380
Retroflexio uteri, 302, 310
Retroversio uteri, 302, 309
Rhabarber, 96
Rhachitis, 66
Rindenepilepsie, 62
Rindfleisch, 139, 140
Ringelblume, 55
Roggen, 135, 139
Rosmarin, 55
Röthung der Haut, 60
Rothwein, 262
Rückendarre, 225
Rückenguß, 34, 37
Rückenmarkschmerzen, 270, 381
Rückenmarkschwindsucht, 62, 225
Rückenmarksentzündung, 228
Rückenmarksnerven, Schwäche der, 209
Ruhr, 386, 401
—— rothe, 388
—— weiße, 388
Sackwassersucht der Gebärmutter, 280
Salat, 96, 140
Salbei, 55, 105, 179, 180, 217
Salben, 385
Salicyl, 64
Salpingitis, 316
Salze, 132
Sandalen, 126, 166
Santala, 55, 105
Sauberkeit, 90
Sauerkraut, 135, 147
Sauermilch, 96, 140, 143, 224
Säugegeschäft, 115 ff.
Säugeperiode, 93
Saugpumpe, 118
Scarlatina puerperalis, 360
Schachtelhalm, 55
Schafgarbe, 50, 55, 220
Scharlach, 66, 360
Scheide, 105
Scheidedrüsen, 328
Scheidegeschwüre, 327
Scheidekatarrh, 325, 327, 339
Scheidekrampf, 330
Scheidepolypen, 329
Scheideschleimhautentzündung, 326, 339
Scheidevorfall, 326, 329
Scheidungswesen, 81
Schenkelguß, 36
Schenkelwaschung, 30, 31
Schlaf, 174
Schlafbedürfniß, 174
Schlaflosigkeit, 223, 250, 284, 390, 405
Schlafmaß, 174
Schlafsucht, 401
Schlafzimmer, 169, 171
Schlaganfall, 61
Schleier, 166
Schleimflüsse, 347

Schleimhautgeschwulst, 290 ff.
Schnüren, 106, 310, 381
Schnuller, 123
Schönheit, 93
Schrot, 22
Schrotbrot, 140, 144
Schuhe, 165
Schüttelfrost, 363, 405
Schwäche, 401
—— der Gehirnnerven, 209
Schwangerschaft, 90 ff., 101, 396
Schwangerschaftsbeschwerden, 100
Schwangerschaftsblutungen, 286
Schwangerschaftspflichten, 95
Schwarzbrot, 135, 139, 150
Schwarzwurzel, 96
Schweinefleisch, 135, 139
Schweiß, 29, 395, 405
Schweißfriesel, 360
Schweizerpillen, 392
Schwermuth, 244, 250, 320
Schwimmen, 194
Schwindel, 101, 221, 231 270, 320, 391, 395, 401, 405
Scrophulose, 61, 344
Sehnervatrophie, 66
Sehschwäche, 260
Seelendiätetik, 198
Seife, 127
Seifenklystiere, 392
Selbstbehandlung, 203
Sellerie, 96
Senf, 96
Senkung der Gebärmutter, 304
Shawl, 42
Siechthum, 401
Sitzbad, 27, 33, 100
Spargel, 140
Speck, 135
Speichelabsonderung, 105
Spielwaaren, 130
Spinat, 96, 140
Spitzwegerich, 55, 96, 140, 148
Stärkungsthee, 51
Starrheit, kataleptische, 245
Stefansried, 10
Steinleiden, 61
Stellung, sociale, des Weibes, 73
Stenosis, 273
Sterilitas, 342
Sternmiere, 55
Stickstoff, 135, 137
Stimmübungen, 258
Stoffwechsel, 56, 60, 396
Störungen der Menstruation, 266
Strumpfband, 98, 165
Strümpfe, 165
Stuhldampf, 46
Stuhlverstopfung, 102, 390
Stuhlzäpfchen, 392
Syphilis, 64, 66, 90, 226, 339, 347, 352
Tabes dorsalis, 225
Taillenweite, 395
Taktgefühl, weibliches, 84
Tannenreiser, 105, 115
Tannenzapfen, 49
Tanzen, 106
Tapioka, 96
Täschelkraut, 55, 105
Tausendguldenkraut, 53, 55, 217
Technik der Anwendungen, 28
Temperaturwechsel, schroffer, 388
Thautreten, 25
Thee, 51
Theilanwendungen, 24
Theilbäder, 33
Theilwaschungen, 31
Thonerde, 50
Thymian, 50, 51, 53, 55, 115, 122, 128, 215
Tiefathmen, 258
Tincturen, 53
Tirolerloden, 153
Tobsucht, 250
Topfenkäse, 53, 96, 140, 143
Tormentill, 55, 210
Trauben, 103
Trinkwasser, schlechtes, 388
Tripper, 90, 275, 332, 339

Trommelsucht, 284
Trübsinn, 244
Tuberkulose, 62, 66
Tuch, 4faches, 40, 104, 105, 113, 183, 215
Tumor, 67
Turnen, 188 304
Tympanitis. 284
Ueberreizung, nervöse, 66
Uebersättigung, 96
Umstülpung der Gebärmutter, 313
Unabhängigkeit, 76
Unauflöslichkeit der Ehe, 74, 81
Unfruchtbarkeit, 317, 342
Unmäßigkeit, geschlechtliche, 89
Unterarmwickel, 40
Unteraufschläger, 42
Unterguß, 37
Unterschenkelwickel, 40
Unterwäsche, 30
Unterwaschung, 31
Unwohlsein, 89
Urin, 374, 378
Uterus, 102
Uterusbänder, 267
—— Entzündung derselben, 314
Uterusblutung, 287
Uterushypertrophie, 278
Uterus infantilis, 344
Uteruskatarrh, 274
Uterusknickung, 302, 310, 378
Uteruskolik, 284, 317
Uteruskrebs, 296
Uterusleiden, 306
Uterussenkung, 327
Uterusvorfall, 327
Uteruswindkolik, 284
Vaginalschleim, 328
Vaginismus, 330
Vanille, 96
Varices, 382
Vegetarianismus, 135
Veilchen, 55
Venerie, 352
Verblühen, rasches, 92
Verdauung, geschwächte, 140
—— gestörte, 218, 246, 390, 396
Verfolgungswahn, 250
Vergiftungen, 66, 406
Verhaltungsmaßregeln während der Schwangerschaft, 95
Verhärtungen der Brüste, 368
Vernunftehen, 78
Verschleimung, 401
Versio uteri, 308
Verstopfung, 246, 260, 281, 284, 390
Vertigo, 221
Verwachsungen, 345
Verweichlichung, 121
Vollbad, 27, 32, 100
Vollblütigkeit, 61, 102, 138, 216
Vollguß, 34, 38
Vorwärtsneigung der Gebärmutter, 310, 347
Vulvitis, 331
Wachholder, 55, 220
Wadenwickel, 40, 103
Wahnsinn, 250
Waldluft, 129
Waldmeister, 51, 53, 55
Wanderniere, 380
Warmbad, 128
Wärmegefühl, 60, 61
Waschungen, 27, 30
Wasserknieen, 25
Wasserkuren, 22
Wasserstehen, 25, 186
Wassersucht, 61
Wassertreten, 29, 100, 186
Weakness, female, 338
Wechsel, 268, 281, 369, 395
Wechselfieber, 404
—— hitziges, 409
Wegtritt, 55
Wegwart, 55
Wehen, 109,
Weib, das, als Gattungswesen, 71
Weihrauch, 53, 105
Wein, 139, 148
Weinessig, 118

Weißfluß, 273, 274, 279, 302, 325, 332, 333, 337, 338, 391
Weißkraut, 135
Weizen, 135, 139, 140, 149
Welken der Brust, 369
Wermuth, 53, 55, 103
Wickel, kurzer, 41, 183
Wickelungen, 27, 30, 39, 61
Wienerrohrmöbel, 170
Wildpret, 139
Winternitz, 22
Wirkung, allgemeine, des kalten Wassers, 58
—— spezielle, der Kneipp'schen Güsse, 60
Witterungswechsel, schroffer, 388
Wochenbett, 107, 312, 373
Wochenbettblutungen, 286
Wochenfluß, 363
Wochenzimmer, 108
Wöchnerin, 112, 118, 140
Wohnung, 167
Wolle, 153
Wollkraut, 55
Wühlhuber, 306
Wunderkuren, 66, 68
Wundsein der äußeren Scham, 332
Würmer, 386
Ysop, 55
Zahl der Mahlzeiten, 150
Zähne, 180
Zahnen der Kinder, 128
Zeugung, 87 ff.
Zimmt, 56
Zinnkraut, 56, 105, 110, 118
Zirbelkiefer, 49
Zubereitung der Nahrungsmittel, 140
Zucker, 135
Zuckerwaaren, 139
Zweck der Ehe, 87
—— der Kleidung, 152
Zwerghollunder, 56
Zwieback, 119, 122
Zwiebel, 56

Die von

Prälat Sebastian Kneipp

(gestorben in Wörishofen am 17. Juni 1897)

herausgegebenen Bücher

in Deutsch und anderen Sprachen, sowie empfehlenswerthe Schriften über das Kneipp'sche Heilsystem und Einschlägiges.

☞ Die folgenden Schriften sind broschirt, falls nicht anders beschrieben.

Seb. Kneipp. Meine Wasserkur, durch mehr als 40 Jahre erprobt und geschrieben zur Heilung der Krankheiten und Erhaltung der Gesundheit. 376 Seiten. Illustrirt. Gebunden. $1.10.

Seb. Kneipp. So sollt ihr leben! Winke und Rathschläge für Gesunde und Kranke zu einer einfachen, vernünftigen Lebensweise und einer naturgemäßen Heilmethode. 364 S. Gebunden. $1.10.

Seb. Kneipp. Mein Testament für Gesunde und Kranke. 340 S. Illustrirt. Gebunden. $1.15.

Seb. Kneipp. Codizill zu meinem Testamente für Gesunde und Kranke. 376 S. Illustrirt. Gebunden. $1.10.

Seb. Kneipp. Mein Testament und **Codizill.** Zusammen in 1 Band. Gebunden. $2.20.

Seb. Kneipp. Kinderpflege in gesunden und kranken Tagen. Rathschläge. 208 S. Gebunden. $0.55.

Seb. Kneipp. Rathgeber für Gesunde und Kranke. 296 S. Gebunden. $0.60.

Seb. Kneipp. Oeffentliche Vorträge gehalten vor seinen Kurgästen in der Wandelbahn zu Wörishofen. I. Band (Die Vorträge des Jahres 1892). Herausgegeben von Joh. Gruber. Gebunden. $1.10.

—— —— II. Band (Die Vorträge von April bis September 1894). Herausgegeben von Louise Marie Schweizer. Gebunden. $1.10.

—— —— III. Band (Die Vorträge des Jahres 1891/92). Herausgegeben von Bon. Reile und H. Hartmann. Gebunden. $1.10.

Illustrirter Wörishofener Kneipp-Kalender für das Jahr 1897. $0.20.

—— —— 1891, 1892, 1893, 1894, 1895, 1896, jeder $0.20.

Portrait von Pfarrer **Seb. Kneipp.** Stahlstich. Papiergröße 9½x12½". $0.35.

—— —— Papiergröße 19x25". $0.80.

Pflanzen-Atlas zu Seb. Kneipp's Schriften, enthaltend die naturgetreue bildliche Darstellung von sämmtlichen in den Kneipp'schen Büchern besprochenen, sowie noch einigen anderen vom Volke vielgebrauchten Heilpflanzen. Ausgabe I: In Lichtdruck. Gebunden. $1.75.

—— —— Ausgabe II: In Farben-Lichtdruck. Gebunden. $3.35.

—— —— Ausgabe III: In Holzschnitt. Gebunden. $0.45.

Kneipp-Blätter. Zeitschrift für arzneilose Heilmethode und naturgemäße Lebensweise. Zugleich officielles Organ des Kneipp-Vereins in Wörishofen. 26 Nummern P Jahrgang. $1.00.

Seb. Kneipp. ***My Water-Cure.*** Tested for more than 35 years and published for the Cure of Diseases and the Preservation of Health. Translated from his 36th German edition. With 100 illustrations and a portrait of the author. 395 pages. Cloth. $2.20.

Seb. Kneipp. ***Thus shalt thou live.*** Hints and Advice for the Healthy and the Sick on a simple and rational Mode of Life and a natural Method of Cure. Translated from the 19th German edition. 389 pp. Cloth. $2.20.

Seb. Kneipp. ***My Will.*** A Legacy to the Healthy and the Sick. Translated from the 9th German edition. With 29 photographs taken from life and numerous illustrations and a portrait of the author. 380 pp. Cloth. $2.20.

Seb. Kneipp. ***Codicil to my Will*** (is in press).

Seb. Kneipp. ***The Care of Children*** in Sickness and in Health. 261 pp. Cloth. $1.65.

Plant Atlas to ***My Water-Cure*** by the Rev. Seb. Kneipp, describing and picturing most acurately all Medicinal Plants mentioned in his books, with addition of several others frequently resorted to by (country) people. With 20 plain plates. Cloth. $2.75.

—— —— With 41 colored plates. Cloth. $4.60.

Popular Editions:

Seb. Kneipp. ***My Water-Cure.*** Paper $0.50 — Cloth $0.75.

Seb. Kneipp. ***Thus shalt thou live.*** Paper $0.50 — Cloth $0.75.

Seb. Kneipp. ***My Will.*** Paper $0.50 — Cloth $0.75.

Seb. Kneipp. ***Codicil to my Will.*** Paper $0.50 — Cloth $0.75.

Seb. Kneipp. ***Care of Children.*** Paper $0.50 — Cloth $0.75.

Seb. Kneipp. ***Método de hidroterapia*** aplicado durante mas de 35 años y escrito para el tratamiento de los enfermos y para guia de los sanos. Version española de la 33ra edición alemana por D. Francisco de C. Ayuso. Tela. $1.45.

Seb. Kneipp. ***Como habéis de vivir!*** Avisos y consejos para sanos y enfermos ó reglas para vivir conforme á la sana razón y curar las enfermedades según los preceptos de la naturaleza. Version española por D. Francisco G. Ayuso. Tela. $1.45.

Seb. Kneipp. ***Mi testamento*** dedicado á sanos y enfermos. Vertido por D. J. Collet y Gurguí. Tela. $1.45.

Seb. Kneipp. ***El cuidado de los ninos.*** Avisos y consejos para tratarlos en el estado de salud y en las enfermedades. Vertido por D. Francisco G. Ayuso. Tela. $0.85.

Atlas de las Plantas usadas en el Sistema Hidroterápico de Kneipp. Edicion I, en negro. Tela. $1.90.

—— —— Edicion II, en cromoheliotipia. Tela. $3.65.

—— —— Edicion III, en grabados madera. Pasta. $0.50.

Seb. Kneipp. ***Comment il faut vivre.*** Avertissements et conseils s'adressant aux malades et aux gens bien portants pour vivre d'après une hygiène simple et raisonable et une thérapeutique conforme à la nature. Avec un supplément: Manière de pratiquer les applications d'eau à Wörishofen sous le contrôle de M. l'abbé Kneipp. Relié. $1.25.

Seb. Kneipp. ***Mon testament.*** Conseils aux malades et aux gens bien portants. Traduit de l'allemand par un ancien professeur. Relié. $1.15

Seb. Kneipp. ***Soins à donner aux enfants*** dans l'état de santé et dans l'état de maladie ou conseils sur l'hygiène et la médecine de l'enfance. Relié. $0.80.

Conférences populaires de M. l'abbé Kneipp sur ses douches, maillots, bains et ablutions, avec plusieurs illustrations. Instruction exacte pour bien employer la cure d'eau, fondée sur de nombreuses expériences faites sur le traitement par l'eau. $0.40

Atlas de Plantes recommandées dans le traitement d. M. l'abbé S. Kneipp. Trois éditions:

I. Edition. 20 tableaux en phototypie. Relié. $1.75.
II. " 41 " " chromolithographie. Relié. $4.20.
III. " gravures sur bois. Relié. $0.65.

Seb. Kneipp. ***La mia cura idroterapica*** esperimentata per oltre 35 anni e scritta pella guarigione delle malattie e pel mantenimento della salute. Legato. $1.15.

Seb. Kneipp. ***Cosi dovete vivere!*** Avvertimenti e consigli dati ai sani ed agli ammalati per vivere nella maniera più semplice e naturale coll'aggiunta d'un metodo di cura naturale. Legato. $1.15

Seb. Kneipp. ***Il mio testamento*** per sani ed ammalati, con 29 vignette in autotipia. Legato. $1.15.

Seb. Kneipp. ***La cura dei bambini*** sani ed ammalati. Legato. $0.75

☞ Außer diesen Uebersetzungen gibt es auch deren in Böhmisch und Polnisch, und andere Ausgaben sind in Vorbereitung.

Dr. **Baur. Wie soll man kneippen?** Populäre Darstellung und Anleitung zum zweckmäßigen Verhalten beim äußerlichen Gebrauch des kalten Wassers. 38 S. $0.15.

H. Hartmann. Pfarrer Kneipp's volksthümliche Vorträge über seine Güsse, Wickel, Bäder und Waschungen nebst einem Anhange, enthaltend: Eine genaue Anweisung zum richtigen Gebrauche der Kneipp'schen Wasserkur. Mit Genehmigung des Autors herausgegeben und versehen mit vielen, während seines 12monatlichen Kurgebrauches in Wörishofen gemachten Erfahrungen, welche die Anwendung der Wasserkur betreffen. 68 S. Illustrirt. Gebunden. $0.55.

Frau Dr. **Kornthener. Kochbuch** für Anhänger der Pfarrer Kneipp'schen Lebensweise. 288 S. Gebunden. $0.85.

Pfarrer Seb. Kneipp's Heilverfahren, wissenschaftlich beleuchtet. 1. Heft. Die spinale Kinderlähmung (Poliomyelitis anterior acuta), ihre Ursachen, ihr Wesen und ihre Heilung von Dr. Max Tacke. 72 S. Illustrirt. $0.35.

—— —— 2. Heft: Anathema esto? Ein Beitrag zur Kneippbewegung. Allen Freunden und Feinden Kneipp's gewidmet von Dr. Leopold Senfelder, 128 S. $0.50.

Friedrich Hertel. Pfarrer Seb. Kneipp's Kraftnährmittel. Ein Leitfaden für Gesunde und Kranke. 116 S. Cartonnirt. $0.35.

A. Rhein. Die Krankheit unserer Zeit. Ein Trost und Rathschlag für Nervenkranke. Mit einer kurzen vergleichenden Betrachtung des Kneipp'schen und Kuhne'schen Heilverfahrens. $0.35.

A. Rhein. Das Buch vom Pfarrer Kneipp. Sein Leben und Wirken als Seelsorger und Arzt. Mit einer Schilderung der Wörishofener Verhältnisse und einem Verzeichnisse einiger interessanter Heilerfolge. 76 S. Illustrirt. Gebunden. $0.55.

Dr. **Schlichte. Kneipp und die Wissenschaft** oder: Die Wasserkur der nächsten Zukunft. Erstmalige gemeinverständliche Darstellung der Kneipp'schen Wasserkur nach den Grundsätzen der Wissenschaft. 270 S. Gebunden. $1.10.

J. A. Allsamer. Hausapotheke. Alterprobte Heilkräuter, die in keiner wohleingerichteten Hausapotheke fehlen sollten. Fürs Volk gesammelt in Gärten, Wiesen, Feld und Wald. Illustrirt. Gebunden. $0.45.

Die obengenannten Bücher sind jederzeit von uns zu beziehen, ebenso alle anderen, welche über das Kneipp'sche System existiren oder in Zukunft erscheinen werden.

E. Steiger & Co., 25 Park Place, New York.

Kneipp Sanatorium

447 WEST 127. STRASSE,

Zwischen Amsterdam und . . . Columbus Avenues. *NEW YORK.*

Geleitet von Herrn und Frau

SCHWEIZER-MEYER,

gew. Privatsekret. Msgr. Kneipp's,
Ehemalige Vorsteherin des Statist. Bureaus für Kneipp'sches Heilverfahren in Wörishofen, etc.

Einziges Sanatorium in Amerika mit ausschliesslicher und striktester Kneipp'scher Behandlung.

Rasenplatz und Steinyard zum Barfussgehen. Winterpavillon, Dampfheizung in allen Räumen. Ausschliessliche Verwendung von Felsenquellwasser, dem einzigen in New York. Streng Kneipp'sche Einrichtung und Diät.

Behandlung chronischer Krankheiten:

Alle Arten nervöser Leiden, Rheumatismus, Gicht, Neuralgie, Nieren- und Blasenleiden, Magenbeschwerden aller Art, Lähmungen, Folgen von Influenza, Katarrhs, Verschleimungen und Verkältungen, Blutarmuth, Bleichsucht, Congestionen, Hämorrhoiden, Constipation, Krampfadern, Geschlechtskrankheiten, alle Arten von **Frauenleiden** und **Kinderkrankheiten**, etc. etc.

Die weiblichen Patienten stehen unter ausschliesslicher Behandlung von Frau L. M. Schweizer-Meyer.

Wochenpreis $16. Rechtzeitige Anmeldung nothwendig!

Ausserhalb des Sanatoriums wohnenden Patienten werden alle Applikationen in der Anstalt verabreicht. (Wochenpreis von $3 aufwärts.) In Ausnahmefällen werden die Applikationen auch in den Wohnungen der Patienten gegeben.

Briefliche Behandlung in allen zulässigen Fällen.

Zu mässigen Preisen werden abgegeben sämmtliche Kneipp'schen Artikel, als: Kräuter, Thees (Blutreinigungsthee, Hustenthee, etc.), Pulver, **Kräuternährpulver** (bei hartnäckigem Magenleiden), Kräuterhaarwasser nach speziellem handschriftlichem Rezepte Kneipp's, Oele, Irrigateurs (Mutterspritzen), **Badespekulums, Exercisers,** Kneipp'sche Leinwand, etc. etc.

Alles im Gross- und Kleinverkauf.

Im Sommer wird das Sanatorium auf's Land verlegt.

Vom 15. August 1897 an erscheint monatlich:

Deutsch-Amerikanisches Kneippblatt

...für...

Kneippfreunde und Anhänger einer naturgemässen Lebensweise und arzneilosen Heilmethode.

Jahres-Abonnement $1.00. **Einzelne Nummer 10 Cts.**

Herausgegeben von Frau L. M. SCHWEIZER,

gewesene Privat-Sekretärin Kneipp's, etc.

447 WEST 127. STR., NEW YORK.

DAS „Deutsch-Amerikanische Kneippblatt" bietet in reicher Ausstattung eine Fülle des Nothwendigen und Nützlichen. Es erscheinen darin autentische Züge aus dem Leben und Wirken des grossen Gesundheitsapostels, populäre, noch ungedruckte Vorträge Kneipp's, die in seinem Auftrage von der Herausgeberin aufgezeichnet und gesammelt wurden, sachgemässe Abhandlungen über das Wesen des Kneipp'schen Systems, sowie gediegene Artikel von Mitarbeitern Kneipp'scher Richtung. Die Diätetik des Frauenlebens, Frauen- und Kinderkrankheiten, sowie Kinderpflege, Kneippsche Küche und Apotheke, Krankengeschichten und Heilungen durch Anwendung der Kneipp-Kur finden weitestgehende Berücksichtigung. Für die Unterhaltung sorgt ein spannendes Feuilleton. Im „ärztlichen Rathgeber" ertheilt die Herausgeberin allen Abonnenten des Blattes unentgeltlich Kneipp-ärztlichen Rath für die verschiedensten Krankheiten, während im allgemeinen Briefkasten alle eingehenden Fragen nach Möglichkeit beantwortet werden.

Das „Deutsch-Amerikanische Kneippblatt" dient ausschliesslich der Verbreitung des reinen Kneipp-Systems und der Wahrung seiner Unverfälschtheit und Ursprünglichkeit gegenüber dem wachsenden Kneipp-Schwindel.

Subskription...

direkt bei der Herausgeberin
oder in jeder größeren Buchhandlung.

Probenummern

Gratis und franco.

KNEIPP MALZ KAFFEE

EIN
REINER
MALZ
ERSATZ
FÜR
KAFFEE
HERGESTELLT
DURCH

KNEIPP MALT FOOD CO.

Nur verkauft in Packeten zu 1 Pfund à 15 Cts.
Erhältlich bei allen Grocers.

DIE

Kneipp Malt Food Company,

in MANITOWOC, WISCONSIN,

ist in den Vereinigten Staaten von Amerika und in Canada einzig und allein berechtigt, den Namen, das Bildniss und die Unterschrift Kneipp's für ihre Produkte von Malznährmitteln als Schutzmarke zu gebrauchen.

Durch einen eigenen, nur von unserer Firma angewendeten Herstellungsprozess wird unser Malzkaffee so zubereitet, dass er den Geschmack von gewöhnlichem Bohnenkaffee hat. **Er ist daher sowohl wegen seines Nährgehaltes als wegen seines vorzüglichen Geschmackes unübertrefflich** und keine für das Wohl ihrer Familie besorgte Hausfrau sollte unterlassen, mit unserem Malzkaffee wenigstens eine Probe zu machen.

DIE KNEIPP MALT FOOD CO.,
MANITOWOC, WIS.

AGENTUREN:

JOHN T. CUTTING & CO., 20 Desbrosses St., New York.
THEODOR HINRICHS, 222 W. Camden St., Baltimore, Md.
JAMES McCARRON, Lowell, Mass.
G. H. BOND, 471 Broadway, Boston, Mass.
C. H. STRUEBE, Sandusky, Ohio.
A. C. MOLL GROCERY CO., ST. Louis, Mo.

B. LUST'S

Kneipp Store, ~ Hygienic Supply,

111 E. 59TH STREET, NEW YORK.

Empfiehlt zu mässigen Preisen sein reichhaltiges

Lager Kneipp'scher Artikel jeder Art,

wie: Sämmtliche Kneipp'schen Heilkräuter, importirt, stets frisch, Tinkturen und Oele, Haarwasser, Malzkaffee, Eichelkaffee, Kraft- und Schrotmehl, Kleienbrot, Dr. Lahman's Nährsalz, Cacao- und Pflanzenmilch, etc.

Kneipp'sche Leinwand, fertige Unterwäsche, Wickel, Bandagen, etc.

Sandalen, Ventilations-Schuhe und -Strümpfe, Bade-Apparate, Ansichten von Wörishofen, etc. etc.

Erfahrene, gewandte Pariser Damenschneiderin, Lieferantin für das Sanatorium der Autorin, empfiehlt sich zur Anfertigung jeder Art von

Reform-Frauenkostümen nach Kneipp'schem Princip.

Eleganter Schnitt, perfektes Passen und feinste Ausführung zugesichert. Bestellungen aus allen Theilen Amerikas angenommen; man schreibe um Massanleitung und nähere Angaben an

Louise M. Gerstler,

68 West 99th Str.,

Zw. Central Park und Columbus Ave. *NEW YORK.*

JOHN REYNDERS & CO.,

303 Fourth Avenue,

NEW YORK.

Importeure und Fabrikanten von

Chirurgischen Instrumenten.

Echte deutsche Bruchbänder bester Qualität. Badespekulums u. Leibbinden.

Spezialität: Orthopädische Apparate für Verkrümmungen des Rückens und der Glieder, Flach-Fuss-Federn, etc.

COLUMBIA UNIVERSITY LIBRARY

This book is due on the date indicated below, or at the expiration of a definite period after the date of borrowing, as provided by the rules of the Library or by special arrangement with the Librarian in charge.

DATE BORROWED	DATE DUE	DATE BORROWED	DATE DUE

C28(239)M100

RM817.K8 Sch9

Schweizer
Das Kneipp'sche system für